

# **Lapsen itsetunnon vahvistaminen varhaiskasvatuksessa**

Opas varhaiskasvatusikäisen lapsen itsetunnon vahvistamiseen



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Hämeenlinnan korkeakoulukeskus, sosionomikoulutus

kevät, 2020

Roosa-Mari Aaltonen

Sosionomikoulutus  
Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

---

<b>Tekijä</b>	Roosa-Mari Aaltonen	<b>Vuosi</b> 2020
<b>Työn nimi</b>	Lapsen itsetunnon vahvistaminen varhaiskasvatuksessa – Opas varhaiskasvatusikäisen lapsen itsetunnon vahvistamiseen	
<b>Työn ohjaaja</b>	Mari Korhonen	

---

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda monipuolinen opas, jonka tavoitteena oli lisätä kasvattajan osaamista lapsen itsetunnon vahvistamisesta toiminnallisten menetelmien ja harjoitteiden avulla. Työn tilaajana oli Kanta-Hämeessä toimiva päiväkotijoukko ja kohderyhmänä varhaiskasvatusikäiset lapset.

Opinnäytetyö oli toiminnallinen. Tietoperusta kokosi teoriaa itsetunnosta ja sen osa-alueista sekä lapsen itsetunnon kehityksestä. Itsetunnon vahvistamista tarkasteltiin toiminnallisten menetelmien näkökulmasta. Sähköisen kyselyn avulla saatiin tietoa opasta varten. Tutkimuskysymyksiksi muotoutuivat: Mitä ovat tilaajan toiveet ja tarpeet oppaalle? Mitkä painotukset tukevat tilaajan toiveita ja tarpeita? Vastausten perusteella oppaaseen valikoituivat selkeät ja konkreettiset menetelmät ottaen huomioon lasten yksilöllisyys, palautteen merkitys, liikunta ja luonto, kaveritaidot sekä kannustava kasvatus. Oppaan pedagogisena painotuksena oli pienryhmäpedagogiikka.

Opas toteutettiin sähköisenä tilaajan vapaaseen käyttöön. Opas sisältää tietoa itsetunnosta ja toiminnallisia harjoitteita neljästä eri teemasta: liikunta, luonto, kaveritaidot sekä kannustava kasvatus. Oppaan lopussa on tietoa toiminnallisten menetelmien vaikuttavuudesta kasvattajan ammatillista pohdintaa varten. Tieto ja menetelmät on tarkoitettu kasvattajan ja lapsen välisiin tilanteisiin, joissa kasvattaja on toiminnan ohjaajana tai havainnoijana arjessa.

**Avainsanat** Itsetunto, varhaiskasvatus, pienryhmäpedagogiikka

**Sivut** 44 sivua, joista liitteitä 17 sivua

Degree programme in Social Services  
Hämeenlinna University Centre

---

<b>Author</b>	Roosa-Mari Aaltonen	<b>Year</b> 2020
<b>Subject</b>	Enhancing child's self-esteem in early childhood education and care – A guide to enhancing child's self-esteem	
<b>Supervisor</b>	Mari Korhonen	

---

ABSTRACT

The purpose of this thesis was to create a versatile guide aimed at increasing the educator's skills in reinforcing the child's self-esteem through functional methods and exercises. The work was commissioned by a kindergarten in Kanta-Häme and the target group was children of pre-school age.

The thesis was practice-based. The theory section comprised the theory of self-esteem and its subdivisions and the development of the child's self-esteem. Enhancing of self-esteem was examined from the perspective of functional methods. An electronic questionnaire provided information for the guide. The research questions were: What are the customer's wishes and needs for the guide? What priorities support the wishes and needs of the commissioner? Based on the responses, the guide focuses on clear and concrete methods, considering individuality, the importance of feedback, exercise and nature, friendship skills and supportive education. The pedagogical emphasis of the guide was on small group pedagogy.

The guide was implemented electronically for the free use of the commissioner. The guide contains information on self-esteem as well as functional exercises on four different themes: exercise, nature, friendship skills and supportive education. Finally, the guide summarizes the theory of the effect of functional methods on the child's self-esteem for professional reflection of the educator. The information and methods are intended for situations between the educator and the child in which the educator acts as a facilitator or observer in daily activities.

**Keywords** Self-esteem, early childhood education and care, small group pedagogy

**Pages** 44 pages including appendices 17 pages

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	ITSETUNTO JA SEN VAHVISTAMINEN .....	2
2.1	Itsetunnon määritelmä .....	2
2.2	Itsetunnon osa-alueita .....	3
2.3	Lapsen itsetunto ja sen kehitys .....	4
2.4	Toiminnalliset menetelmät itsetunnon vahvistajana .....	6
2.5	Haastavat kasvatustilanteet .....	7
2.6	Aikaisemmat tutkimukset ja materiaalit aiheesta .....	8
3	VARHAISKASVATUS TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ.....	8
3.1	Varhaiskasvatusta ohjaavat lait ja asiakirjat .....	9
3.2	Itsetunnon tukeminen varhaiskasvatuksessa .....	10
3.3	Pienryhmäpedagogiikka varhaiskasvatuksessa.....	11
4	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ.....	12
4.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite .....	12
4.2	Opinnäytetyön tilaaja ja kohderyhmä.....	13
5	OPPAAN TUOTTAMINEN .....	13
5.1	Oppaan suunnittelu.....	14
5.1.1	Hyvän oppaan määritelmä .....	14
5.1.2	Alkukartoitus .....	15
5.1.3	Alkukartoituksen vastaukset ja niiden luotettavuuden tarkastelu .....	16
5.2	Oppaan sisältö ja toteutus .....	16
5.3	Tilaajan palaute oppaasta .....	21
6	POHDINTA OPINNÄYTETYÖPROSESSISTA.....	22
	LÄHTEET .....	24

## Liitteet

- Liite 1      Sähköpostikysely tilaajalle  
Liite 2      Lapsen itsetunnon vahvistaminen -opas

## 1 JOHDANTO

Itsetunto on aina ajankohtainen aihe lapsen kasvussa ja kehityksessä. Itsetunnon perusta luodaan jo hyvin aikaisin, varhaislapsuudessa, jolloin vanhempien hoidon ja huolenpidon kautta lapselle syntyy perusluottamus (Keltikangas-Järvinen, 2017, s. 149). Kipinä tämän opinnäytetyön aiheeseen lähti artikkelista Helsingin Sanomissa (Aalto, 2017), jossa esiteltiin menetelmä ”lauluviiva”. Ideana oli, että lattiaan laitetaan pala teippiä ja jokainen lapsi pääsee vuorollaan esiintymään, jolloin häntä kannustetaan rohkeudesta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten lapsen itsetuntoa voi vahvistaa toiminnallisilla menetelmillä ja tuottaa käytännönläheinen opas varhaiskasvatukseen. Opinnäytetyön lähtökohtana on hyvän itsetunnon kehittymisen merkitys jo varhaislapsuudessa sekä se, miten varhaiskasvatus kykenee konkreettisilla toimilla vaikuttamaan lapsen itsetunnon kehittymiseen.

Toiminnallisten harjoitteiden merkitys itsetunnon tukemisessa alkoi johdattaa opinnäytetyötä toiminnalliseen muotoon. Oppaan teoria konkretisoituu työelämään tämän opinnäytetyön tuotoksena olevan oppaan kautta. Menetelmiä itsetunnon vahvistamiseen voi käyttää monilla eri tavoilla, jolloin oppaassa olevat harjoitteet voivat olla osana varhaiskasvatuksen arkea ja niitä voi hyödyntää tulevaisuudessa.

Materiaalia lapsen itsetunnon vahvistamisesta oli paljon. Tämä toiminnallinen opinnäytetyö kokosi menetelmiä samaan yhtenäiseen oppaaseen, jolloin kasvattajien on helppo käyttää sitä varhaiskasvatuksen arjessa. Oppaan harjoitteet ovat yksinkertaisia eivätkä vaadi työelämältä ylimääräistä vaivannäköä toteutuakseen. Toimintaa voi toteuttaa vuorovaikutuksessa lapsen kanssa yksilöllisesti tai ryhmässä. Opinnäytetyön tilaajana on Kanta-Hämeessä toimiva päiväkotitoiminta ja kohderyhmänä varhaiskasvatusikäiset lapset. Oppaan pedagogiseksi menetelmäksi painottui pienryhmäpedagogiikka, sillä se on opinnäytetyön tilaajan keskeinen toimintatapa. Tämän vuoksi oppaassa painottui lapsen osallisuus ja yksilöllisyys niin, että jokainen lapsi pystyy osallistumaan oppaan harjoitteisiin. Opinnäytetyön tilaajan toiveesta oppaan teemoiksi tulivat liikunta, luonto, kaveritaidot ja kannustava kasvatus. Opas sisältää myös teoretietoa itsetunnosta ja lapsen itsetunnosta sekä lopuksi toiminnallisten menetelmien vaikutuksesta lapsen itsetuntoon, jotta kasvattaja voi ryhtyä ammatilliseen pohdintaan aiheesta.

## 2 ITSETUNTO JA SEN VAHVISTAMINEN

Usein itsetunnosta nähdään vain ulospäin näkyvä osa eli julkinen itsetunto, jota tämä opinnäytetyö myös enimmäkseen käsittelee. Tässä luvussa tarkastellaan itsetuntoa sekä sen kehitystä, koska kasvattajalla tulee olla tietämystä lapsen itsetunnon kehityksestä. Seuraavassa luvussa tarkastellaan toiminnallisten menetelmien vaikutusta itsetuntoon. Itsetunnon tietoperustaan sisältyvät myös haastavat kasvatustilanteet, joita kasvattaja kokee varhaiskasvatuksessa ja joihin perehtyminen auttaa ymmärtämään itsetunnon merkitystä näissä tilanteissa. Viimeisessä luvussa käsitellään aikaisempia tutkimuksia itsetunnon kehityksestä ja vahvistamisesta varhaiskasvatuksessa sekä esi- ja alkuopetuksessa.

### 2.1 Itsetunnon määritelmä

Cacciatoren, Korteniemä-Poikelan ja Huovisen (2008, s. 12) mukaan itsetunto on ominaisuus, jota emme voi nähdä. Sillä on kuitenkin suuri painoarvo ihmisen elämässä. Itsetunto vaikuttaa ihmisen ajatuksiin ja tekoihin sekä koko olemukseen. Ihminen viestii omaa itsetuntoaan joka tilanteessa. Näistä viesteistä muut ihmiset tekevät omia johtopäätöksiään. Käytös ja olemus kertovat toisille ihmisille paljon, mutta voi olla, että ihminen osaa teeskennellä itselleen haluamansa ensivaikutelman. Laine (2005, s. 24) määrittelee itsetunnon tärkeimmäksi toiminnoksi sen, arvostaako itseään ja millaisena näkee oman merkityksensä. Hyvä itsetunto ajatellaan ensinnäkin rakentuvan siitä, että tietää ja hyväksyy omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, näkee siis itsensä pääosin positiivisesti eli arvostaa ja hyväksyy itsensä sellaisena kuin on. Keltikangas-Järvinen (2017, s. 19) määrittelee itsetunnon hyvin samalla tavoin ja lisää, että itsetuntoa voi nimittää myös itsearvostukseksi, jota voidaan tulkita myös itsevarmuuden ja -luottamuksen määrällä. Itsensä arvostamista on se, että tuntee oman arvonsa eikä anna muiden loukata. Hyvän itsetunnon omaava osaa myös tunnistaa ja nimetä piirteistään asioita, joita ei osaa tai, joissa ei ole vahvimmillaan.

Hyvään itsetuntoon liitetään se, että kokee oman elämänsä olevan arvokas ja ainutkertainen. Oman elämänsä tunteminen tärkeäksi perustuu ihmisen omaan kokemukseen, eikä se riipu ulkoisista tekijöistä. Nykyinen suoritusyhteiskunta ei liitä hyvää itsetuntoa sisäiseen tasapainoon ja tyytyväisyyteen vaan enemmänkin aktiivisuuteen ja tuloksen tuottamiseen. Tyytyväisyys itseensä vaatii siis paljon, sillä sitä usein perustellaan aikaansaannoksilla. (Keltikangas-Järvinen, 2017, ss. 19–20) Itsetunto ei ole riippuvainen ulkoisista seikoista, vaan se lähtee sisältäpäin. Silloin on tärkeää pitää kiinni omista tarpeista ja tuoda niitä myös esiin. (Mielenterveystalo, n.d.)

Itsetunto alkaa rakentua jo lapsuudesta ja kehittyy koko elämän ajan. Itsetunto muuttuu eri elämäntilanteissa ja voi saada kolauksiakin, jotka kuuluvat elämään. Itsetunnon muutoksiin voi kuitenkin osittain itse vaikuttaa.

Hyvän itsetunnon avulla ihmisen on helpompi käsitellä vaikeita tilanteita ja pettymyksiä. Hyvä itsetunto auttaa siinä, että pystyy myöntämään itselleen epäonnistumisia ja jatkossa myös oppimaan niistä. (Keltikangas-Järvinen, 2017 s. 25; ks. myös Väestöliitto, 2019.) Itsetunnon puute vaikuttaa hyvinvointiin, mielenterveyteen ja sosiaalisiin suhteisiin. Itsetunto liittyy elämässämme siis lähes kaikkeen, se ohjaa toimintaamme. Itsetunto perustuu itseluottamuksen, -tuntemuksen ja -arvostuksen varaan. (Toivakka & Maasola, 2011, s. 15)

## 2.2 Itsetunnon osa-alueita

Jokaisella ihmisellä on jonkinlainen yleinen itsetunto, joka muodostuu itseluottamuksen määrästä, haasteiden vastaanottamisen tavasta sekä siitä, miten kokee selviävänsä elämästä. Itsetunto ei kuitenkaan ole vain yksi ominaisuus, vaan se muodostuu monista eri osa-alueista, jotka täydentävät elämän eri alueilla. Itsetunnon alueita on esimerkiksi suoritusitsetunto ja tunne omasta sosiaalisesta suosiosta tai sosiaalisten tilanteiden suoriutumisesta. Lapsilla ja nuorilla itsetuntoa määrittää myös koti ja vanhemmat, joka näkyy aikuisiässä läheisiin ihmissuhteisiin liittyvänä itsetuntona. Itsetunnon osa-alueista ei voi kuitenkaan tehdä luetteloa, sillä niitä määrittelee niin monet seikat. (Keltikangas-Järvinen, 2017, ss. 29–30)

Erilaiset itsetunnon osa-alueet myös tasapainottavat toisiaan. Jokaisella ihmisellä jokin itsetunnon osa-alue voi olla vähän heikompi ja toinen taas hieman parempi. Joku saattaa esimerkiksi olla varma sosiaalisista taidoistaan, mutta muiden haasteiden edessä lamaantuu. Ihmisen käsitys omasta itsetunnostaan voi muotoutua virheelliseksi, jos osa-alueita ei ollenkaan erottele. Ihminen saattaa nähdä yleisesti itsetuntonsa heikkona, eikä huomaa itsetuntonsa vahvuuksia. Tämän takia on tärkeää erotella eri osa-alueet toisistaan. (Keltikangas-Järvinen, 2017, ss. 30–31)

Laineen (2005, ss. 26–27) mukaan Borbanin (1989, 1993) ja Reasonerin (1982, 1994) itsetuntomalli jakautuu viiteen eri ulottuvuuteen. Niitä ovat turvallisuus, itsensä tiedostaminen, yhteenkuuluvuus, tehtävä- ja tavoitetietoisuus sekä pätevyys. Turvallisuus kuvaa ihmisen hyvää oloa ja luottamusta muihin ihmisiin erilaisissa tilanteissa esimerkiksi elämän muutoksissa. Itsensä tiedostaminen kuvaa sitä, miten ihminen tuntee itsensä, oman roolinsa ja ominaisuutensa yksilönä. Ihminen tiedostaa oman yksilöllisyytensä ja erilaiset roolit. Ihmisellä on usein moniakin rooleja muun muassa äiti tai isä, sisko tai veli, ystävä ja niin edelleen. Yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan sitä, että yksilö kokee kuuluvansa johonkin yhteisöön tai ryhmään ja saa siinä hyväksyntää sekä samaistuu siihen. Tehtävä- ja tavoitetietoisuudella tarkoitetaan aloitteiden tekemistä ja vastuun ottamista, ongelmanratkaisutaitoja sekä tavoitteiden asettamista. Yksilö voi itse siis vaikuttaa omaan elämäänsä ja ottaa vastuun omista teoistaan. Pätevyydellä kuvataan onnistumisen kokemuksia, yksilö kokee olevansa taitava ja osaava sekä arvostettu. Hän sietää myös pettymyksiä ja uskaltaa ottaa riskejä. Voisi ajatella, että se on yksilön luottamusta omiin tekoihin ja

valintoihin. Nämä itsetunnon alueet ovat tietenkin osittain myös päällekkäisiä ja yhdessä ne muodostavat itsetunnon.

Itsetunto jaetaan usein yksityiseen ja julkiseen itsetuntoon. Yksityinen itsetunto on sitä, mitä henkilö itse itsestään ajattelee, eikä aina välttämättä kerro sitä ääneen. Julkinen itsetunto taas on sitä, millaisen kuvan henkilö haluaa antaa itseluottamuksestaan ja itsevarmuudestaan muille. Yksityisen ja julkisen itsetunnon välillä on eroa. Hyvän ja tasapainoisen itsetunnon omaavalla ero ei kuitenkaan ole kovin suuri. Yksityisen ja julkisen itsetunnon välillä voi kuitenkin olla hyvinkin suuri kuilu, joka voi johtua muun muassa kasvuympäristöstä ja kulttuurista, jossa ihminen elää. Kaikissa kulttuureissa on normit, joiden mukaan ihminen kertoo ja kuvaa itseään muille. (Keltikangas-Järvinen, 2017 ss. 26–28)

### 2.3 Lapsen itsetunto ja sen kehitys

Hyvän itsetunnon perusta pohjautuu jo todella varhaiseen lapsuuteen. Jo vauvan itsetunto lähtee kehittymään samoista osista kuin perusluottamus. Vauvan hoito ja hoiva tukevat itseluottamuksen kehitystä, sillä silloin lapsi tuntee olevansa arvokas ja tärkeä. Itsetunnon kehitykseen vaikuttaa myös hoidon oikea-aikaisuus eli lasta hoidetaan silloin, kun hän sen itse ilmaisee. Tällöin lapsi huomaa, että hän voi hallita asioita, jotka liittyvät häneen itseensä ja elämäänsä. Kyky luottaa itseensä nousee siitä tunteensa, että voi luottaa muiden huolenpitoon. (Keltikangas-Järvinen, 2017, ss. 149–150) Juuri tämä fyysinen tietoisuus itsestä kehittyy todella varhain. Se liittyy hyvin paljon yksilön kehoon ja siihen millaisia tuntemuksia pienellä lapsella kehossa tapahtuu. Sosiaalisen vuorovaikutuksen myötä lapsi alkaa tiedostaa rajaa fyysisen ja psyykkisen tietoisuuden välille. Lapsi huomaa, että hän voi vaikuttaa ympäristöön ja muuttaa omaa käytöstään sen mukaan. Kun lapsi pystyy vertailemaan itseään muihin, arvioimaan omaa käytöstään sekä tuntemaan onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksia, lapsen itsetunto on alkanut kehittyä. (Laine, 2005, ss. 33–34)

Turvallisuuden tunne on olennainen osa itsetunnon kehitystä. Lapsen turvallisuuden tunne ei odota, vaan turvaa pitää tarjota juuri sillä hetkellä, kun lapsi sitä tarvitsee. Kasvattajana lapsen hyvä kohtaaminen lisää turvallisuuden tunnetta, johon lapsen ei tarvitse täyttää minkäänlaisia ehtoja, vaan se on vilpittömästi ymmärrystä ja kohtaamista lapsen kokemuksiin kunnioittaen. (Matti, 2011, ss. 61–62) Kasvattajan näkökulmasta on tärkeää huomata, että aina ulkoiset käyttäytymisen merkit eivät automaattisesti tarkoita hyvää tai huonoa itsetuntoa. Lapsi voi käyttäytyä itsevarmasti sosiaalisissa tilanteissa esimerkiksi tuomalla itseään esiin ja rehvastelemalla, mutta saattaakin olla, että lapsi peittelee omaa epävarmuuttaan ja heikkouksiaan tämänkaltaisella käytöksellä. (Laine, 2005, s. 25)

Suomalaisessa kulttuurissa, kasvatuksessa ja koulutuksessa pidetään tärkeänä itsetunnon ja -tuntemuksen tukemista. Siitä on kirjattu varhaiskasvatussuunnitelmiin sekä opetussuunnitelmiin. Käytännössä tavoitteet



eivät kuitenkaan aina toteudu. Saattaa olla, että hyvin menestyviä lapsia tuetaan enemmän ja huonommin menestyvät jäävät tilanteessa vähemmälle huomiolle. Usein oppilaat, jotka pärjäävät koulussa huonommin eivät saa kokea onnistumisen ja itsensä ylittämisen iloa. Aikuisilla on tässä tilanteessa suuri vaikutus lapsen tukemiseen ja ohjaamiseen oikeaan suuntaan. Kaikilla on myös vastuu, miten kohtelee muita ja, miten sen näyttää. Kokonaisvaltaista hyvinvointia auttaa varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja työpaikoilla erilaiset projektit, terveydenhuolto, opinto-ohjaus, kuraattorit ja muut ammattilaiset. (Toivakka & Maasola, 2011, ss. 16–17)

Lapsen itsetuntoon vaikuttaa häntä ympäröivät struktuurit ja sosiaaliset suhteet. Lapselle on tärkeää, että kuuluu yhteisöihin, joita ympärillä on muun muassa ystäväpiiri, ryhmä, päiväkotit, harrastukset, perhe, suku ja laajemmin yhteiskunta. Perheellä on suuri vaikutus lapsen itsetuntoon jo varhaisessa vaiheessa. Olisi tärkeää, että lapsella on tunne siitä, että hän kuuluu perheeseen ja on merkityksellinen sekä tärkeä osa sitä. (Toivakka & Maasola, 2011, s. 18) Pulkkinen (2002, s. 76) toteaa, että itsetunto kehittyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, jolloin esimerkiksi jokin taito tulee vahvuudeksi vasta, kun lapsen toiminta havaitaan ja hän saa siitä tunnustusta. Annettaessa lapselle sopivassa määrin vastuuta ja asetettaessa toiminnalle myös rajoja, kasvattavat ne lapsen luottamusta itseensä. Rajojen asettaminen lisää lapsen turvallisuuden tunnetta, jolloin lapsi pystyy ennakkoimaan käyttäytymisensä seurauksia. (Laine, 2005, s. 41)

Toivakka ja Maasola (2011, s. 16) toteavat itsetunnon olevan merkittävä tekijä koulumenestyksen selittäjänä. Tämän takia itsetuntoon kannattaa vaikuttaa jo varhaislapsuudessa. Koululla on suuri merkitys lapsen ja nuoren itsetunnon kehitykselle. Erityisesti ensimmäiset kouluvuodet ovat merkittäviä, koska silloin rakennamme käsitystä itsestä, millaisia olemme sekä millaisia kykyjä meillä on. Kasvatuksella ja koulutuksella sekä sosiaalisilla suhteilla on suuri vaikutus lapsen itsetuntoon. Myöhemmin aikuisiällä itsetuntoon vaikuttaa muun muassa työkaverit ja muut ympäröivät ihmiset. Laineen (2005, s. 34) mukaan koulun alussa itsetuntoon saattaa vaikuttaa, kun lapsi vertailee itseään sekä koulutuloksiaan muihin ja muiden tuloksiin. Alemmuuden tunteet saattavat vaikuttaa lapsen itsetuntoon heikentävästi.

Itsetunnon käsite tuntuu välillä hyvinkin epämääräiseltä tai ainakin vaihtelevalta. Itsetunnon vaihtelu on kuitenkin hyvän itsetunnon perusominaisuus ja se riippuu esimerkiksi siitä, mitä ympäristössä ja sosiaalisissa suhteissa tapahtuu. (Sinkkonen, 2012, s. 172) Itsetunnon muokkautuminen ja vahvistuminen on koko elämän kestävä prosessi, johon vaikuttamme itse ja, johon myös kanssaihmisemme vaikuttaa. Kaikille ihmisille on merkittävää tunne siitä, että hänestä välitetään ja häntä kuunnellaan sekä, tunne siitä, että tulee kuulluksi ja nähdyksi omana itsenään. (Toivakka & Maasola, 2011, s. 17)

## 2.4 Toiminnalliset menetelmät itsetunnon vahvistajana

Toiminnallisten menetelmien ja positiivisen lapsen kohtaamisen tavoitteena on saada lapsi tietoiseksi omista vahvuuksistaan ja osaamisestaan. Varhaiskasvatuksella on hyvä mahdollisuus kasvattaa lasten luonteen vahvuuksia, jonka varaan tuleva oppiminen ja opiskelu perustuu. Lapsen omien luonteen vahvuuksien löytäminen lisää lapsen hyvinvointia ja itseluottamusta. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, ss. 10, 29, 36) Itsetunto kehittyy vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Lapsen sosiaalinen aktiivisuus lisääntyy, kun hän kokee onnistumisen kokemuksia yhdessä muiden kanssa. (Laine, 2005, s. 100)

Kasvattajan näkökulmasta on tärkeää tietää, miten tunnistaa lapsen, jolla on heikko itsetunto eli miten tällainen lapsi yleensä käyttäytyy. Lapsen käyttäytymistä on vaikea arvioida luotettavasti, milloin se johtuu heikosta itsetunnosta. Käyttäytyminen ja asenteet voivat ilmaista heikkoa itsetuntoa hyvinkin eri tavoilla riippuen lapsesta. (Laine, 2005, s. 45) Kasvattajan näkökulmasta on tärkeää huomata lapsessa vahvuudet ja voimavarat, joita lapsi ei ehkä itse ole huomannut ja sanallistaa ne. Näin lapsi tulee tietoiseksi omista vahvuuksistaan. Voisi ajatella, että haastava käytös johtuu jonkin luonteenpiirteen vahvuudesta ja sen avaaminen lapselle lisää lapsen tietoisuutta itsestään. Näin kasvattaja säilyttää kasvatuksessa positiivisen sävyn ja antaa lapselle rakentavaa palautetta. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, s. 69)

Toiminnallisten menetelmien tukena positiivisen palautteen merkitys on suuri. Sillä on myönteinen vaikutus lapsen itsetuntoon ja käyttäytymiseen. Positiivinen palaute edistää esimerkiksi toiminnan oppimista, jolloin se vaikuttaa lapsen motivaatioon harjoitella kyseisiä taitoja. Palautteen antamisessa on tärkeää kasvattajan vuorovaikutustapa, johon liittyy vahvasti aitous. Tässä tilanteessa on merkittävää kasvattajan lämmin ja aito läsnäolo. (Ahonen, 2017, ss. 204–205) Lapsen kiittäminen yrityksestä ja erehdyksestä, sinnikkyydestä ja halusta oppia, lisää jatkumoa sille, että lapsi haluaa jatkossakin saada hyvää palautetta. Kun lapsi tuntee olonsa hyväksytyksi sellaisena kuin on, hänelle kehittyy hyvä itsetunto. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela, 2019, ss. 104–105)

Lapsen itsetuntoa vahvistamalla edistetään psyykkistä turvallisuutta. Ryhmytyminen ja osallisuuden tunne ryhmässä tukevat lapsen itsetuntoa. Kasvattajan tehtävä on luoda ryhmään turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri, joka tukee lapsen kaveritaitoja. Lapsen itsetunto vahvistuu sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja kasvattajan tehtävänä on mahdollistaa näitä tilanteita leikin ja oppimisen kautta. Turvallinen ympäristö sallii lapsen ilmaista myös kielteisiä tunteita ja mahdollisuuden saada tukea luotettavalta ja turvalliselta aikuiselta. (OPH, n.d. a)

Ohjattujen menetelmien ongelmana saattaa ilmetä liika aikuislähtöisyys toiminnassa. Menetelmien toiminnalliset osuudet tulisi siis miettiä niin,

että ne tempaisivat lapset mukaan toimintaan. Näitä menetelmiä on esimerkiksi liikuntaleikit, joissa lapsi on itse aktiivinen toimija. Toiminnallisten menetelmien mielekkyys liittyy myös paljon siihen, onko lapsi saanut vaikuttaa toiminnan suunnitteluun. Lapsen osallisuus ei kuitenkaan poissulje kasvattajan vastuuta tai pedagogista asiantuntijuutta. Kasvattajan rooli tässä tilanteessa on rikastuttaa lapsen toiveiden pohjalta laadittua toimintaa. (Ahonen, 2017, ss. 174–176)

## 2.5 Haastavat kasvatustilanteet

Yksi kuormittava tekijä varhaiskasvatuksessa on lapsen haasteellinen käytös. Tällaisena käytöksenä pidetään ensinnäkin aggressiivista ja uhmakasta käytöstä, mutta myös vilkasta, voimakkaita tunteenpurkauksia ja vetäytyvää käytöstä. Haastavaa käytös on enimmäkseen silloin, kun se vaikuttaa ryhmän muihin lapsiin. Tällöin kasvattajan on reagoitava käytökseen jollakin tavalla. Kukaan lapsi ei kuitenkaan käyttäydy huonosti tahallaan vaan käyttäytymiseen on aina jokin syy. Tässä tilanteessa lapsi tarvitsee kasvattajan apua, sillä ei pysty itse käsittelemään kokemiaan tunnereaktioita. Lapsen käyttäytymisen takia on tärkeää tutkia myös varhaiskasvatuksen ympäristöä, millaiset pedagogiset valmiudet ja vuorovaikutustilanteet tällaiseen käyttäytymiseen ovat vaikuttaneet. Varhaiskasvatuksessa lapsi pääsee osalliseksi arvokkaaseen sosiaaliseen vuorovaikutukseen, jossa lapsi saa kokea turvaa ja hoitoa sekä onnistumisen kokemuksia omilla vahvuusalueillaan. (Ahonen, 2017, ss. 28–30)

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen tuen tarve ilmenee lapsilla eri tavoilla. Näitä on esimerkiksi aggressiivisuus, uhmakkuus, levottomuus tai vetäytyvä käytös sekä näihin liittyvät voimakkaat tunteenpurkaukset. Varhaiskasvattajan näkökulmasta paras vuorovaikutustapa haastavasti käyttäytyvän lapsen kanssa on olla lämmin ja empaattinen. Kasvattaja on töissä lapsia varten ja haluaa ymmärtää, mistä haastava käyttäytyminen johtuu. Tällöin pysähtyminen lapsen asian äärelle on erityisen tärkeää. Olennaista on ymmärtää, ettei lapsi käyttäydy tahallaan huonosti. Etenkin empatia näyttelee tilanteissa suurta roolia. (Ahonen, 2017, ss. 31, 78) Lapsen jatkuva moittiminen ja virheisiin takertuminen ovat itsetunnolle haitallista. Jos lapsen tunnereaktiosta seuraa rankaisu lapsi alkaa kokea itsensä huonoksi. Lapsi saattaa alkaa pelätä uusia asioita sekä tilanteita ja alkaa vältellä niitä. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela, 2019, s. 98)

Hankalissa kasvatustilanteissa empatia ilmaisee lapselle, että hänet hyväksytään ja hän on arvokas, vaikka hänen tekoansa ei hyväksytä. Empatia ei heti vaadi sanoja. Kun lapsi kestää puhetta, voidaan rauhallisesti alkaa jutella. Lapsen huomion voi kiinnittää johonkin muuhun, jolloin lapsi on rauhoittunut käymään läpi tilanteen. Tällöin voidaan lapselle pitää kasvatuskeskustelu lapsen kehitystaso huomioiden. Tilanne käydään läpi, mitä tapahtui ja miten olisi pitänyt toimia sekä, miten jatkossa toimitaan. Kuvat ovat hyvä menetelmä käyttää tilanteessa apuna. Itsesäätelytaidon

harjoitteluun liittyy käyttäytymisen ja tunteiden säätelyn lisäksi myös tietoisuuden säätely. (Kettunen, 2018, ss. 11–12)

## 2.6 Aikaisemmat tutkimukset ja materiaalit aiheesta

Itsetunnon vahvistamisesta varhaiskasvatuksessa on paljon tutkimuksia ja oppaita. Esimerkiksi Henna Koljonen (2016) on koostanut oppaan kasvatustajalle varhaiskasvatusikäisen lapsen itsetunnosta ja sen tukemisesta. Kato kun mä osasin! -oppaaseen on koottu helposti käyttöön otettavia ja toteutettavia toimintamalleja ja -menetelmiä. Koljonen (2016) on tehnyt oppaan yhteistyössä Suomen Mielenterveysseuran kanssa. Opas on laaja kokonaisuus teoriaa ja menetelmiä varhaiskasvatusikäisen lapsen itsetunnosta.

Kristiina Haajanen (2011) on tutkinut lapsen itsetunnon tukemisen keinoja, millaisia ovat henkilökunnan näkemykset ja työkäytännöt aiheesta. Opin näytetyössä keskitytään enemmän arjen mahdollisuuksiin itsetunnon tukemisessa. Lapsen itsetunnon tukemiseen ja huomioimiseen nähtiin vaikuttavan riittävä henkilökunnan määrä ja pienryhmätoiminta. Haastattelusta ilmenee, että lapsen itsetunnon tukemisessa nähdään tärkeänä, että lapseen suhtaudutaan arvostavasti ja hyväksyvästi. Lapseen tulisi asennoitua positiivisesti ja nähdä aina lapsen hyvät puolet. Pienryhmän koettiin vaikuttavan lapsen huomioimiseen myönteisesti.

Huilla ja Isokoski (2013) ovat pro gradu -tutkielmassa tutkineet lapsen tunnetaitojen ja itsetunnon vahvistamista esi- ja alkuopetuksessa. Tavoitteena oli selvittää esiopettajien ja alkuopetuksen luokanopettajien näkemyksiä lasten tunnetaidoista ja itsetunnosta sekä niiden käsittelystä. Lisäksi selvitettiin millaisia haasteita koulumaailmaan siirtyminen voi tuoda lapsen tunnetaitojen ja itsetunnon kehittymiselle. Tutkielman tulosten pohjalta kävi ilmi, että kasvattajien kokemusten mukaan hyvän itsetunnon omaava lapsi ottaa rohkeasti kontaktia muihin ja osaa ottaa muut huomioon. Itsetunto ilmeni sosiaalisten suhteiden myönteisyyden kautta. Itsetuntoa määriteltiin myös persoonallisuuspiirteiden avulla. Hyvää itsetuntoa ilmensi myös, ettei lapsi tarvitse jatkuvaa huomiota opettajalta vaan pystyy toimimaan itsenäisesti.

## 3 VARHAISKASVATUS TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ

Varhaiskasvatusta ohjaa Varhaiskasvatusturvelaki (540/2018) ja Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (OPH, 2018), jotka määrittelevät valtakunnallisesti myös itsetuntoa tukevat ohjeistukset. Varhaiskasvatus on lapsen suunnitelmallinen ja tavoitteellinen kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostama kokonaisuus, jossa korostuu erityisesti pedagogiikka (OPH, n.d.; Varhaiskasvatusturvelaki 540/2018.). Pedagogiikalla tarkoitetaan

ammattillisesti johdettua ja ammattihenkilöstön toteuttamaa tieteelliseen tietoon perustuvaa toimintaa lapsen oppimisen ja kehityksen toteuttamiseksi. Kokonaisvastuu toiminnan suunnitelmallisesta ja tavoitteellisesta toiminnasta on varhaiskasvatuksen opettajilla. Pedagogiseen toimintaan liittyy aina toiminnan arviointi, miksi jotakin tehdään. (Lastentarhanopettajaliitto, 2017, s. 5) Lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen tukeminen sekä hyvinvoinnin edistäminen on varhaiskasvatuksen päätavoitteita (OPH, n.d.).

Varhaiskasvatusta ohjaavat lait ja asetukset määrittelevät lapsen itsetunnon vahvistamista varhaiskasvatusympäristöissä. Varhaiskasvatusympäristöissä pedagogisella painotuksella on merkitystä. Tässä opinnäytetyössä se on pienryhmäpedagogiikka, joka liittyy vahvasti lapsen yksilölliseen huomioimiseen ja tätä kautta lisää lapsen hyvän itsetunnon perustaa.

### 3.1 Varhaiskasvatusta ohjaavat lait ja asiakirjat

Suomen YK-liitto on koonnut lapsen oikeuksien yleissopimuksen (2016), joka on juridisesti sitova ja velvoittava ihmisoikeussopimus. Siinä korostetaan esimerkiksi lapsen näkemyksien huomioimisesta häntä koskevissa päätöksissä (12§/2016) ja lapsen on oikeudesta ilmaista mielipiteensä (13§/2016). Lapsen oikeuksien yleissopimus velvoittaa siis varhaiskasvatuksen henkilöstöä ottamaan lapsen mukaan häntä koskevaan päätöksentekoon sekä antaa lapsen ilmaista oman mielipiteensä häntä koskevissa päätöksissä. 18. artikla (2016) takaa periaatteen, että vanhemmat, huoltajat tai holhoojat vastaavat lapsen kasvatuksesta ja kehityksestä. Lapsen etu määrää heidän toimintaansa. Jokaisella lapsella on oikeus saada opetusta ja perusasteen koulutus (28§/2016).

Varhaiskasvatustalakiin (540/2018 § 3) on kirjattu varhaiskasvatuksen tavoitteet. Niitä ovat lapsen kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen edistäminen, elinikäisen oppimisen tukeminen, toteuttaa monipuolista pedagogista toimintaa ja tehdä mahdolliseksi positiiviset oppimiskokemukset. Varhaiskasvatuksen ympäristön on oltava terveellinen ja turvallinen sekä kehittävä ja oppimista edistävä. Lasta kunnioittava toimintatapa edellyttää pysyviä vuorovaikutussuhteita lapsen ja varhaiskasvatushenkilöstön välille. Varhaiskasvatushenkilöstö toimii yhdessä lapsen huoltajien tai kasvatustajien kanssa lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parhaaksi. Kaikilla lapsilla on mahdollisuus osallistua varhaiskasvatukseen, edistää tasa-arvoa ja lisätä ymmärrystä jokaisen kulttuuriperinnettä ja katsomuksellista taustaa kohtaan. Lapsella on mahdollisuus osallistua häntä koskeviin asioihin. Laki määrittää myös, että jokaisen lapsen on saatava yksilöllistä tukea tarpeen ilmettyä yhteistyössä muiden ammattilaisten kanssa. Tavoitteena on kehittää lapsen vuorovaikutustaitoja, toimimista vertaisryhmässä sekä ohjata eettisesti vastuulliseen toimintaan ja ihmisten kunnioittamiseen. (Varhaiskasvatustalaki 540/2018 § 3)

Varhaiskasvatuspalveluita tuottavat joko kunnalliset tai yksityiset palveluntuottajat. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ohjaavat varhaiskasvatuksen järjestämistä ja, niiden perusteella laaditaan omat paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat. Päiväkodissa ja perhepäivähoidossa laaditaan jokaiselle lapselle myös henkilökohtaiset varhaiskasvatussuunnitelmat, joihin täydennetään lapsen omat kehitystä, oppimista ja hyvinvointia tukevat tavoitteet sekä mahdollisesti tuen tarve. Varhaiskasvatuspalveluja toteutettaessa täytyy ottaa huomioon lapsen mielipide ja toivomukset, joiden pohjalta varhaiskasvatusta suunnitellaan, toteutetaan ja arvioidaan. (OKM, n.d.)

Varhaiskasvatus on keskeisessä osassa lapsen kasvua ja oppimista. Se luo perustaa lapsen elinikäiselle oppimiselle. Kasvattajien tehtävä varhaiskasvatuksessa on luoda luottamuksellinen suhde lapseen. Varhaiskasvatuksen henkilöstön ja vanhempien luottamuksellinen suhde luo lapselle turvallisuutta ja jatkuvuutta. Pysyvät vuorovaikutussuhteet ovat lapsen tutustumisen ja tuntemisen edellytys. Varhaiskasvatuksen arvoperustaan kuuluu lapsen arvostaminen sellaisena kuin hän on. (OPH, 2018, ss. 14–15)

### 3.2 Itsetunnon tukeminen varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuslakiin (540/2018 § 3) kirjatuihin tavoitteisiin ei ole suoraa tavoitetta lapsen itsetunnon tukemiseen, kuitenkin osa tavoitteista viittaa välillisesti juuri itsetunnon vahvistamista tukevia keinoja. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on mahdollistaa lapsille myönteiset oppimiskokemukset. Näistä oppimiskokemuksista lapsi saa onnistumisen kokemuksia ja tätä kautta itsetunto ja -tuntemus vahvistuu. Kehittävä, terveellinen, turvallinen ja oppimista edistävä varhaiskasvatusympäristö tukee lapsen itsetuntoa. Laineen (2005, s. 100) mukaan itsetunto kehittyy juuri sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, jota varhaiskasvatuslain (540/2018 § 3) tavoitteet lapsen vuorovaikutustaitojen lisäämiseen ja toimimiseen ryhmissä edistävät. Lapsen osallisuuden ja vaikuttamisen merkitys on suuri tekijä lapsen itsetunnolle (Varhaiskasvatuslaki 540/2018 § 3).

Varhaiskasvatussuunnitelmaan (OPH, 2018, ss. 6, 9, 16) on kirjattu lapsen kokonaisvaltaisen kasvun, kehityksen ja oppimisen määreit, jotka ohjaavat kasvattajan toimintaa lapsen itsetunnon vahvistamiseen. Lapsen omaa varhaiskasvatussuunnitelmaa laadittaessa on otettava huomioon lapsen yksilölliset tarpeet, osaaminen, vahvuudet sekä kiinnostuksen kohteet. Näistä kirjatut tavoitteet ohjaavat lapsen kehityksen, oppimisen ja hyvinvoinnin tukemiseen. Varhaiskasvatuksen arvoperustaan kuuluu lapsen hyväksyminen ja arvostaminen juuri sellaisena kuin hän on. Lapsen oikeus on ilmaista itseään, ajatuksiaan ja mielipiteitään sekä tulla ymmärretyksi niillä keinoilla, joita hänellä on. Jokaisella lapsella on myös oikeus kannustavaan palautteeseen.

Lapsen asema on vahvistunut varhaiskasvatuksessa ja lapsi halutaan nähdä aktiivisena ja aloitteellisena toimijana. Teoriassa toimintatavat jo näkyvät,

mutta käytännössä ja ihmisten käsityksissä ne etenevät hitaasti. Käytännössä toiminta saattaa perustua aikuisten ennakkosuunnitelmiin ja lapset voivat vaikuttaa tähän vain hetkittäin. Parhaat mahdollisuudet vaikuttaa on yleensä leikkeihin ja lapsen omiin asioihin. Tunnetasolla osallisuuden kokemukset lisäävät lapsen sekä aikuisen luottamusta itseän ja muihin sekä yhteenkuuluvuuden, hyväksytyksi tulemisen ja pätevyyden tunteita. Osallisuuden kautta lapsen tietoisuus omista vaikuttamismahdollisuuksista lisää lapsen itsetuntoa ja tunnetta voimaantumisesta. (Hujala & Turja, 2017, ss. 41, 43, 53)

### 3.3 Pienryhmäpedagogiikka varhaiskasvatuksessa

Pienryhmäpedagogiikka perustuu lapsen perustarpeisiin tulla kuulluksi, nähdyksi ja kohdatuksi. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (OPH, 2018, ss. 9, 16, 22) korostavat osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Lapsen omilla mielipiteillä, tarpeilla ja toiveilla on merkitystä. Kasvattajan vastuulla on lapsien asema lapsiryhmässä ja siihen liittyminen tasavertaisena jäsenenä. Haasteena nykypäivän lapsiryhmissä on isot ryhmäkoot, joissa hiljaisemmat lapset jäävät vähemmälle huomiolle. Toimintakulttuurin muuttuessa on alettu kiinnittää huomiota lapsen tarpeeseen saada rikasta vuorovaikutusta aikuisen kanssa. Pienryhmäpedagogiikassa kasvattajalla on tärkeää olla tietoinen, miten lapsi vaikuttaa ryhmään ja ryhmä lapseen. Lapsi tarvitsee apua kasvattajalta näiden valmiuksien tukemisessa. Pienryhmäpedagogiikassa kasvattaja on aktiivinen toiminnan ohjaaja. Se vastaa sekä lasten, että kasvattajien tarpeisiin. Kasvattaja oppii tuntemaan lapsen paremmin ja lapsi oppii luottamaan aikuiseen, jolloin syntyy luottamuksellinen suhde. Pienryhmäpedagogiikassa ei ole kyse toimintatuokioiden tuottamisesta vaan ohjataan ryhmäprosessia ja autetaan lasta tunteiden säätelyssä. Toiminta ei lähde kasvattajasta vaan lapsen tarpeista ja toiveista, jota kasvattaja rikastaa. (Romppainen, 2019, ss. 6, 8–9; OPH, 2018, ss. 9, 16, 22)

Pienryhmän ohjaamisessa keskeistä on ryhmän jäsenten omien ajatusten esille tuominen, kokemuksista kertominen sekä vertaistuki. Pienryhmässä lapsi saa ikään kuin hengähdystauon suuresta ryhmästä. Pienryhmässä lapsi on aktiivinen ja osallistuva vaikuttaja. Ryhmänohjaus vahvistaa lapsen itsetuntemusta ja -luottamusta, joka vaikuttaa lapsen aktiivisuuteen ja toimijuuteen. (Ståhlberg, 2019, s. 17) Lasten osallistuminen toimintaan on aktiivisempaa pienryhmissä ja kasvattajan on helpompaa seurata ja ohjata lapsia. Keskeisimpiä hyötyjä pienryhmässä toimimiseen on kasvattajan fyysinen tuki. (Ahonen, 2017, ss. 187–188)

## 4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda konkreettinen opas lapsen itsetunnon vahvistamisesta toiminnallisilla menetelmillä varhaiskasvatukseen. Tavoitteena oli lisätä lapsen itsetuntemusta ja saada lapsi tunnistamaan omia vahvuuksia ja heikkouksia. Tavoitteen ja tarkoituksen pohjalta alkoi muodostua opas, joka lisäisi lapsen yksilöllistä huomioita ottamista ja auttaisi kasvattajia lisäämään itsetuntoa vahvistavia menetelmiä arjessa.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitteena on ammatillisen kasvun todentaminen käytännön toiminnan opastamisen, ohjeistamisen, toiminnan järjestämisen tai järjeistämisen kautta. Olennaista on, että toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen selostus tutkimusviestinnän keinoin. Opinnäytetyön tulisi olla lähtöisin työelämän toiveista, käytännönläheinen sekä osoittaa opiskelijan tietojen ja taitojen hallintaa. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 9–10)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä raporttiin kirjataan, millainen työprosessi on ollut, miksi ja miten on toteuttanut jotakin sekä millaisiin valintoihin, tuloksiin ja johtopäätöksiin on päätytty. Lukija pääättelee opinnäytetyön perusteella, miten hyvin opinnäytetyön tavoitteet on saavutettu ja miten opinnäytetyössä on onnistuttu. Toiminnallisiin opinnäytetöihin liittyy usein jokin tuotos. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 65) Tässä opinnäytetyössä tuotetaan varhaiskasvatuksen kenttään sijoittuva opas, joka auttaa kasvattajaa lapsen itsetunnon vahvistamisessa toiminnallisilla menetelmillä.

### 4.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda konkreettinen opas lapsen itsetunnon vahvistamiseen varhaiskasvatuksessa toiminnallisten menetelmien avulla. Opas auttaa kasvattajaa lisäämään vahvistavaa kohtaamista lapsen kanssa. Oppaan menetelmien tarkoituksena on edistää lapsen itsetuntemuksen ja minäkuvan rakentumista. Opinnäytetyön tavoitteena oli itsetuntoa vahvistavien menetelmien avulla saada lapsen tunnistamaan omia vahvuuksia ja myös heikkouksia, niin että lapsi ymmärtää jokaisen olevan jossain hyvä ja kaikilla olevan erilaisia ominaisuuksia.

Tavoitteena on lisätä huomion kiinnittämistä siihen, millaista on lapsen itsetuntoa vahvistava toiminta. Koottujen menetelmien tavoitteena on tehostaa lapsen näkyväksi tuleamista ja hänen toimijuuttaan. Opas on varhaiskasvattajan hyödyllinen työväline, jonka avulla hän pystyy reflektoimaan toimintansa hyötyjä pitkällä aikavälillä. Opas sisältää teoriaa itsetunnon ja ideota toimintaan; millaisia harjoitteita ja leikkejä voisi hyödyntää lapsen itsetunnon vahvistamisessa.



Henkilökohtaisena tavoitteenani oli saada varhaiskasvatuksen opettajan pätevyys. Tavoitteena oli myös tutustua lapsen itsetuntoon ja sen kehittymiseen sekä jakaa tietoutta muille varhaiskasvatuksen työntekijöille. Itsetunnolla on suuri merkitys koko elämän, joten mielestäni aihe on aina tärkeä. Oppaan kokoaminen lisää myös omaa ammattitaitoani ja oman työni arviointia lasten parissa. Toivon oppaan herättävän ajatuksia kasvattajissa siitä, miten lapsi kohdataan niin, että hänen vahvuutensa ja voimavaransa pääsevät esiin ja lapsi kokee olevansa hyvä juuri sellaisena kuin on.

#### 4.2 Opinnäytetyön tilaaja ja kohderyhmä

Opinnäytetyön tilaaja on Kanta-Hämeessä toimiva päiväkotitoiminta. Oppaan kohderyhmänä on varhaiskasvatusikäiset lapset. Opinnäytetyön tilaaja toivoi menetelmien olevan kaikille varhaiskasvatusikäisille lapsille eli niiden olevan muokattavissa hyvin eri-ikäisille lapsille. Tilaajapäiväkodin lapsiryhmien lukumäärät ovat myös vaihtelevia, jolloin oppaan menetelmät olisivat sovellettavissa myös erikokoisille ryhmille.

Päiväkotitoiminta toivoi opinnäytetyöltä välineitä lapsen vahvistamiseen ja itsetunnon vahvistamiseen päiväkodin arjessa ja ohjaustilanteissa. Päiväkodin toiminnassa painottuu pienryhmäpedagogiikka, minkä vuoksi opinnäytetyö toteutettiin pienryhmäpedagogiikan periaatteiden mukaisesti. Oppaan menetelmät ovat siis muokattavissa myös pienille ryhmille, jolloin lapsen yksilöllinen kohtaaminen ja huomioiminen lisääntyy. Ståhlbergin (2019, s. 17) mukaan pienryhmissä keskeistä on ryhmäläisten omien ajatusten esille tuominen, kokemuksista kertominen sekä vertaistuki. Pienryhmässä lapsen on helpompaa olla aktiivinen toimija ja vaikuttaja.

Päiväkodin toiminnassa painotetaan luontoa ja liikuntaa, joten ajatuksissa oli näiden painotusten näkyminen myös opinnäytetyön toiminnallisessa tuotoksessa. Terve koululainen -hanke (UKK-instituutti, 2019) luonnehtii liikunnan mahdollisuuksia onnistumisen kokemuksiin sekä itsensä ylittämiseen. Kun huomaa pystyvänsä ja osaavansa, itseluottamus ja itsetunto vahvistuvat. Luonnossa olo lisää lasten keskittymiskykyä ja vähentää stressiä. Luonto vaikuttaa luovuuteen, koordinaatiokykyyn ja myönteisiin tunteisiin toisia kohtaan. Myös lasten välinen kanssakäyminen helpottuu luonnossa. (SLL, n.d.)

### 5 OPPAAN TUOTTAMINEN

Seuraavassa esitellään oppaan suunnittelun prosessi, määritellään hyvän oppaan ominaisuudet sekä kuvataan tehdyssä alkukartoituksessa ilmenneitä toiveita ja tarpeita oppaalle. Opas sijoittuu varhaiskasvatuksen kenttään. Se on suunniteltu kasvattajan ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen ja sen sisältämien harjoitteiden tarkoitus on lisätä lapsen ja kasvattajan

välistä vuorovaikutusta. Tilaajan toiveet koottiin alkukartoituksen jälkeen teemoiksi, jotka palvelevat heidän tarpeitansa. Pedagogisena linjana oppaan kokoamisessa oli pienryhmäpedagogiikka, joka tukee harjoitteiden ja menetelmien itsetuntoa vahvistavaa otetta.

## 5.1 Oppaan suunnittelu

Toiminnallisen osuuden suunnitelma alkoi alkukartoituksesta, jossa sain tietoa opinnäytetyön tarpeesta ja mielenkiinnosta aihetta kohtaan. Olin opinnäytetyöprosessin aloittamisen aikana työharjoittelussa tilaajapäivökodissa, jossa sain miettiä ja arvioida opinnäytetyön tarvetta. Tarjosin tilaajalle aihetta lapsen itsetunnosta, josta tilaaja kiinnostui.

Opinnäytetyö lisää kasvattajien ammattitaitoa ja ymmärrystä lapsen itsetunnosta ja sen vahvistamisesta. Opinnäytetyössä tuotetaan varhaiskasvatuksen arkeen opas, joka auttaa kasvattajaa lisäämään lapsen vahvistavaa kohtaamista. Oppaan suunnittelu alkoi selvittämällä, millainen on hyvä opas ja mitä tilaaja toivoo oppaan sisältävän.

### 5.1.1 Hyvän oppaan määritelmä

Hyvässä oppaassa määritellään se, kenelle opas ollaan tekemässä. Se on konkreettinen ja asiakasryhmän tarpeisiin sopiva kokonaisuus. Kun opas vastaa täysin tilaajan tarpeisiin, se on heille arvokas työväline arjessa. Oppaan pitää olla selkeä kokonaisuus, josta tilaajan ei tarvitse arvailla jonkin asian merkitystä. Alan asiantuntijoiden hyödyntäminen lisää oppaan kiinnostavuutta ja vakuuttavuutta. (Differo, 2017)

Monipuolinen ja kiinnostava rakenne kiinnittää tilaajan huomion oppaaseen. Kiinnostavuutta voi lisätä sitaateilla, case-esimerkeillä, taulukoilla ja vinkeillä. Sisällysluettelo on tärkeä osa opasta ja siitä tilaaja pystyy hahmottamaan, millainen kokonaisuus opas on. Oppaassa on hyvä olla myös kuvaus, jonka asiakkaat lukevat ennen oppaaseen syventymistä. Kuvauksen tai alustuksen avulla asiakas kiinnostuu oppaasta lisää. Oppaan kiinnostavuuteen vaikuttaa myös erilaiset ulkoasuun liittyvät seikat esimerkiksi erottuva kuvitus. (Differo, 2017)

Materiaalista saa ymmärrettävän, helppolukuisen ja houkuttelevan kunnonlaisella suunnittelulla. Yleisohjeena voidaan pitää, että oppaasta kannattaa tehdä selkeä ja rauhallinen. Yksinkertainen ulkoasu saa lukijan kiinnostumaan olennaisista asioista. Värien valinnassa kannattaa olla varovainen, sillä tekstin pitää olla helposti luettavaa. Oppaan viestinnän perusasioita on selkeä kieli. Otsikointi ja väliotsikointi helpottaa tekstin silmäilyä ja lukemista. (Salo, 2013, ss. 3–4)

### 5.1.2 Alkukartoitus

Toiminnallisissa opinnäytetöissä tutkimuksellisuus kuuluu tuotteen toteutustapaan. Toteutustavalla tarkoitetaan keinoja, joilla esimerkiksi oppaan sisällön materiaali hankitaan. Toiminnallisissa opinnäytetöissä laadullinen tutkimus on hyvä tilanteessa, jossa halutaan toteuttaa tilaajan näkemyksiin perustuva tuotos. Laadullisella tutkimusmenetelmällä toteutetussa kyselyssä kysymykset voivat olla avoimia teemaan liittyen. Tässä aineiston määrä on toissijainen. Aineiston analysointiin vaikuttaa enemmän aineiston laatu. Aineiston analysointi tapahtuu tyypittelyn tai teemoittelun avulla. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 56, 63–64) Tutkimuskysymykset syvensivät toiminnallisen opinnäytetyön tutkimuksellisuutta. Tutkimuskysymyksiksi nostin seuraavat: Mitä ovat tilaajan toiveet ja tarpeet oppaalle? Mitkä painotukset ja teemat tukevat tilaajan toiveita ja tarpeita? Hankin alkukartoituksessa tietoa henkilökunnalta kyselyn (Liite 1) avulla. Tuomen ja Sarajärven (2018, s. 84) mukaan kyselyn ja haastattelun idea on yksinkertainen. Kun jotakin halutaan tietää, se kysytään tilaajalta.

Kyselyn (Liite 1) avulla sain tietoa oppaan tarpeesta ja henkilökunnan toiveita oppaan sisällöstä. Kysely lähetettiin sähköpostitse päiväkodille, jolloin sain kyselyn vastaukset suoraan kirjallisena materiaalina. Sähköposti oli päiväkodin yleinen osoite ja kyselyyn vastanneet kasvattajat olivat anonyymejä. Henkilökohtaista kontaktia vastaajiin ei ollut. Tämän opinnäytetyön kyselyn liitteestä (1) on poistettu osa tekstistä ja sähköpostiosoite anonymiteetin suojaamiseksi.

Kysely sisälsi seuraavan saatetekstin: Opinnäytetyön aihe on lapsen itsetunnon vahvistaminen varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyö käsittelee itsetuntoa ja sen kehittymistä lapsuudessa. Opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena, jolloin varhaiskasvatukseen saadaan konkreettinen opas käytännön työhön vahvistamaan lapsen itsetuntoa toiminnallisilla menetelmillä. Kysyisinkin henkilökunnan toiveita ja mielipiteitä oppaan sisällöstä. Millaisia menetelmiä lapsen itsetunnon vahvistamisesta toivoisit oppaan sisältävän? Miten oppaan menetelmät voisivat painottua, esimerkiksi taide, liikunta, musiikki tai joku muu vai monia eri painotuksia samassa oppaassa? Mitä muita toiveita oppaaseen liittyen? Liitteenä kyselyn sähköpostissa oli opinnäytetyösuunnitelma.

Opas on tarkoitettu kasvattajan ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen, toki siitä on hyötyä myös muiden henkilöiden ja lasten välillä. Opinnäytetyöstä ei koidu kustannuksia. Opinnäytetyön rajaamisen vuoksi en testannut oppaan menetelmiä käytännössä, vaan oppaan hyödyntäminen jää tilaajan tehtäväksi. Oppaan luotettavuuden ja hyödyllisyyden arvioimiseksi pyysin palautetta oppaasta kasvattajilta.

### 5.1.3 Alkukartoituksen vastaukset ja niiden luotettavuuden tarkastelu

Oppaan alkukartoitukseen eli kyselyyn tuli monipuolisia vastauksia oppaan näkökulmista ja tarpeista. Vastauksia kyselyyn tuli yhteensä 13. Teemoittelun avulla karsittiin oppaaseen henkilökunnan toiveista nousevat teemat. Teemoittelu tarkoittaa vastauksista etsittäviä samankaltaisuuksia, jotka yhdistelevät tai jopa erottelevat niitä toisistaan. Kun aineistoa järjestellään, nostetaan vastauksista ne teemat, jotka nousevat esiin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006) Teemoittelussa on kyse laadullisen aineiston ryhmittelystä aihepiirien mukaan. Aineistosta etsitään tiettyä teemaa kuvaavia näkemyksiä. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, ss. 105–107)

Viisi vastauksista käsitteli selkeästi oppaan pedagogista painotusta, mikä alkoi määrittää oppaan sisältöä. Pedagogiseksi painotukseksi tuli pienryhmäpedagogiikka. Oppaan tuli siis sisältää selkeitä ja konkreettisia käytännön menetelmiä, joissa otetaan huomioon lasten yksilöllisyys. Vastauksissa esiteltiin toive siitä, että oppaassa olisi yksilö- ja ryhmämenetelmiä sekä ”eri ikäkaudet ja vaiheet huomioituina”. Käytännön toiminta olisi kaikille soveltuvaa ja yksilöllistä.

Yksi vastauksista käsitteli suoraan oppaan menetelmien toiminnallista painotusta, esimerkiksi ”toki voisi painottua luontoon ja liikuntaan kun tilaajana ...”. Vastauksista neljä korosti kannustusta ja palautteenantoa kasvattajan ja lapsen välillä sekä lasten keskinäistä kehujen antamista ja vastaanottamista. Lisäksi yksi toive oli, että oppaaseen haluttiin vinkkejä siitä, ”miten toimia, kun lapsen huono itsetunto kärjistyy vääränlaiseksi käytökseksi, esimerkiksi alkaa kiusata kavereita, kun haluaisi leikkiin mukaan”. Tähän liittyvät vahvasti empatiaharjoitukset, joita käsitteli yksi vastaus.

Tuomen ja Sarajärven (2018, ss. 163–164) mukaan luotettavuuden arviointiin liittyy esimerkiksi se, miten aineistonkeruu on tapahtunut menetelmänä, mitä ovat aineistonkeruuseen liittyvät erityispiirteet sekä ilmenneet ongelmat ja muut ilmenneet seikat. Sähköpostin käyttö kyselyn välittämiseen oli vaivaton vaihtoehto. Tiedonkeruu oli sujuvaa tehdä sähköisesti. Tilaajan yleinen sähköposti takasi sen, että vastaajien anonyymiyys säilyi. Myöskään vastaajien nimiä tai koulutustaustoja ei tullut missään vaiheessa tietooni. Sähköpostiviestittelyn haasteena oli, että aikataulut venyivät, koska sähköpostit saattoivat kadota viestien tulvaan. Tilaajan kautta ei selvinyt, kuinka monta kasvattajaa oikeastaan vastasi kyselyyn. Tämä tietysti lisää omaa pohdintaani, olivatko vastauksista ilmenneet tarpeet ja toiveet vain muutaman ihmisen näkemys vai koko tilaajatahon yhteinen näkemys.

## 5.2 Oppaan sisältö ja toteutus

Opas alkoi rakentua ensin aiheen tietoperustan ympärille. Oppaaseen tuli teoriaa itsetunnosta sekä lapsen itsetunnosta, jotta kasvattajan olisi helppompaa ymmärtää, mitä itsetunto oikeastaan on. Menetelmien valintaa ohjasivat selkeät ja konkreettiset menetelmät, joita olisi helppo toteuttaa eri-

ikäisten lasten kanssa. Päädyin menetelmien pedagogisena painotuksena pienryhmäpedagogiikkaan, sillä itsetunnon vahvistamisessa tärkeää on, että lapsen ääni tulee kuuluviin ja näkyväksi toiminnassa. Romppaisen (2019, ss. 6, 8–9) mukaan pienryhmäpedagogiikan ydin on, että lapsi tulee kuulluksi, nähdyksi ja kohdatuksi omana itsenään. Lapsen omilla tarpeilla, toiveilla ja mielipiteillä on merkitystä. Nykypäivän isojen ryhmäkokojen vuoksi on tärkeää, että lapsi saa rikasta vuorovaikutusta aikuisen kanssa ja aikuinen on aktiivinen toiminnan ohjaaja.

Harjoitteiden valinnassa painottuivat liikunta, luonto, kaveritaidot sekä kannustava kasvatusta. Näistä painotuksista tuli oppaan otsikot menetelmiin. Menetelmät eivät ole aikaan ja paikkaan sidottuja, joten esimerkiksi liikuntaleikkejä voi hyödyntää luonnossa. Liikuntateema valikoitui kyse-lyssä tulleen toiveen ja tilaajapäiväkodin toiminnallisen painotuksen, liikunta ja luonto, perusteella. Liikuntateeman otsikoksi tuli *Itsetuntoa liikumalla*. Tämän teeman alle kokosin liikuntaleikkejä, joissa mahdollisimman moni saisi onnistumisen kokemuksia niin, että leikeissä korostuisi kaikkien osaaminen ja jokaisen mahdollisuus osallistua leikkeihin. Terve koululainen -hanke (2019) luonnehtii liikunnan mahdollisuuksia onnistumisen kokemuksiin sekä itsensä ylittämiseen. Liikunta monipuolisten ja haastavien harjoitusten kautta antaa uusia kokemuksia ja vaihtelua, jolloin huomaa omia vahvuuksiaan eri liikuntamuotojen parissa. Kun huomaa pystyvänsä ja osaavansa, itseluottamus ja itsetunto vahvistuu. Liikuntaan liittyy vahvasti kannustus, joka lisää ryhmään kuuluvuutta ja ryhmähenkeä. (Terve koululainen, 2019) Oppaan liikuntaleikkejä ovat kannustuspiiri eri variaatioilla, solmuleikki, seuraa johtajaa, ilmapalloleikki ja pitkäloikka. Koska itsetunto vahvistuu sosiaalisessa vuorovaikutuksessa (Laine, 2005, s. 100), liikunnan avulla on helppo lisätä onnistumisen kokemuksia yhdessä muiden kanssa. Esimerkiksi kannustuspiirissä on kyse vertaisten eli lasten kannustuksesta toisiaan kohtaan, joka lisää lapsen motivaatiota oppia uutta. (Ahonen, 2017, ss. 204–205)

*Itsetuntoa luonnosta* otsikon alle koottiin erilaisia harjoitteita, joissa korostetaan itsetuntoa taiteen, liikunnan, kaveritaitojen ja itsetuntemuksen vahvistamisen kautta. Suomen luonnonsuojeluliiton (SLL, n.d.) mukaan luonnossa oleminen lisää lasten keskittymiskykyä ja vähentää stressiä. Luonto vaikuttaa luovuuteen, koordinaatiokykyyn ja myönteisiin tunteisiin toisia kohtaan. Myös lasten välinen kanssakäyminen helpottuu luonnossa. (SLL, n.d.) Oppaaseen valikoituneissa menetelmissä korostuvat luovuus, liikunta ja kaveritaidot. Tilaajan toiveissa oli juuri näitä teemoja, sillä luonnossa voi harjoitella hyvin monipuolisia taitoja ja saada onnistumisen kokemuksia. Luontoteeman valittuja harjoitteita ja leikkejä olivat oman kuvan tekeminen luonnon materiaaleista, valokuvaus, jumpparata luonnossa, metsänhaltija ja halauspuu. Osittain samat perustelut kuin liikuntateemassa ohjasivat näiden harjoitteiden valintaa. Oman kuvan tekeminen lisää lapsen tietoisuutta itsestään. Uusitalo-Malmivaaran ja Vuorisen (2016, ss. 10, 29, 36) mukaan lapsen tutustuminen omiin luonteen vahvuuksiinsa edistää lapsen hyvinvointia ja itseluottamusta.

Tilaaaja toivoi oppaaseen menetelmiä, jotka vähentäisivät lasten välisiä konflikteja esimerkiksi kiusaamistilanteissa. Tähän teemaan liittyi vahvasti empatia: miltä toisesta tuntuu, jos esimerkiksi tekee väärin. Oppaaseen valikoitui siis harjoituksia kaveritaidoista; miten kaverin kanssa niin sanotusti puhalletaan yhteen hiileen. Tavoitteena oli positiivisuus ja lasten välisten suhteiden vahvistaminen. Empatiaharjoituksiin liittyvät tunnekortit, joista on materiaalia paljon, joten jätin ne tästä oppaasta pois. Kaveritaitoihin nivoutuvat hyvä ryhmähenki ja osallisuuden tunne ryhmässä. Itsetunto kehittyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa, ja kasvattaja auttaa lapsia hyväksyvän ja turvallisen ilmapiirin luomisessa (OPH, n.d. a). Valikoituneet harjoitukset ovat seuraavat: ryhmän yhteiset pelisäännöt, käsi olkapäälle, minä olen hyvä, sokon opastaminen, jäätyneet hernepusit, robotti ja pallon kuljetus. Käsi olkapäälle -leikissä lapset etsivät tovereistaan piirteitä, joita kasvattaja kysyy lapsilta. Tämä lisää lapsen tietoisuutta itsestä ja muista. Minä olen hyvä -leikki, perustuu myös tietoisuuteen itsestä. Haastavissa kasvatustilanteissa itsesäätelyn harjoitteluun liittyä oman tietoisuuden säätely (Kettunen, 2018, ss. 11–12).

Harjoitteet palautteen antamiseen muodostuivat *Kannustavaa kasvatusta* -otsikon alle. Kannustavaan kasvatukseen kuuluu se, että kasvattaja on emotionaalisesti läsnä lapselle ja suhtautuu lapseen myönteisesti sekä positiivisesti. (Ensi- ja turvakotienliitto, 2016). Kannustaen kasvatettu lapsi uskoo omiin kykyihinsä ja siihen, että on hyväksytty omana itsenään. Lapsi uskaltaa yrittää itse ja luottaa siihen, että saa apua tarvittaessa. Kannustamisella on helppo vaikuttaa lapsen käytökseen, sillä positiivinen palaute vahvistaa hyvää käytöstä ja motivoi oppimaan uutta. (Neuvokas perhe, n.d.) Harjoitukset näyttävät, millaisia keinoja kannustamiseen on, sillä osa saattaa unohtua tai niitä ei miellä kannustamisen tavoiksi. Näitä ovat sanallinen kannustus, kiittäminen, yrittämiseen kannustaminen ja siitä kehuminen, sanaton kehuminen kuten eleet ja ilmeet, lapsen kehuminen toiselle aikuiselle sekä kyselevä kehuminen.

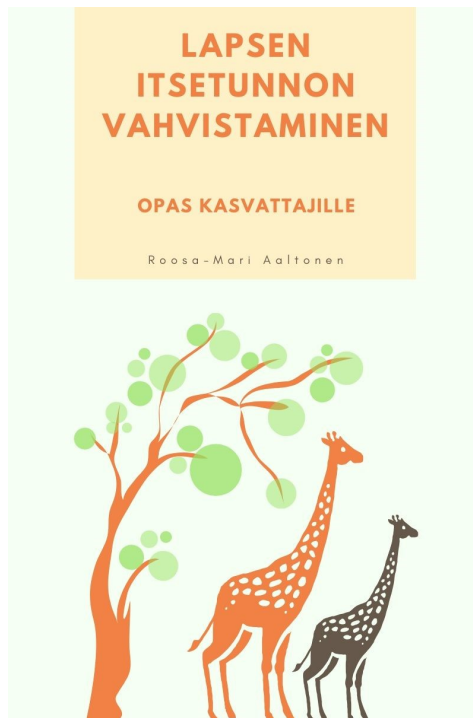
Erilaisten itsetuntoa vahvistavien harjoitteiden valintaan vaikuttivat omat kokemukseni harjoitteiden käytöstä sekä erilaiset kirjalliset lähteet. Osa harjoitteista valikoitui lähdekirjallisuuden perusteella. Itsetunto kohdalleen! -kirjasta (Toivakka & Maasola, 2011) muokkasin varhaiskasvatusikäisille lapsille sopiviksi menetelmiksi esimerkiksi ryhmälle tehtävät pelisäännöt, joihin jokainen lapsi pääsee vaikuttamaan sekä Minä olen hyvä! -leikin, jossa kasvattaja kysyy lapsen taidoista, jolloin osaamansa taidon kohdalla mennään kyykkyy. Muita lähteitä leikeissä olivat Mannerheimin lastensuojeluliiton leikki pankki (MLL, n.d.) ja Näkövammaiset ry (2019). Harjoitteiden valinnassa ohjasivat mahdollisuus saada onnistumisen kokemuksia harjoituksissa sekä oppaaseen valikoituneet teemat.

Valitut menetelmät vaikuttavat myös eri itsetunnon osa-alueisiin. Laineen (2005, ss. 26–27) mukaan Borbanin (1989, 1993) ja Reasonerin (1982, 1994) itsetuntomallissa osa-alueita ovat esimerkiksi turvallisuus, itsensä

tiedostaminen, yhteenkuuluvuus sekä pätevyys, joihin nämä valitut menetelmät vaikuttavat. Turvallisuutta käsittelevät eniten kaveritaidot ja itsensä tiedostamista edistävät jonkin verran kaikki teemat, sillä eri menetelmissä lapsilla on erilaisia rooleja ja osaamisalueita. Yhteenkuuluvuuden tunnetta lisää kaikki lasten yhdessä tekemät harjoitteet ja pätevyyttä lapsen kokemus omasta osaamisestaan ja taitavuudesta. Harjoitteet lisäävät myös lapsen pettymystensietokykyä. Itsetunto jakautuu myös julkiseen ja yksityiseen itsetuntoon. Oppaan menetelmät vaikuttavat varmasti enemmän julkiseen, sillä ne keskittyvät siihen, millaisen kuvan lapsi haluaa antaa itsetunnostaan muille. Oppaan menetelmillä pyritään kuitenkin vaikuttamaan myös sisäiseen itsetuntoon. Itsetunnon osa-alueet onneksi tasapainottavat toisiaan, joten jonkin osa-alueen vahvistaminen tasapainottaa itsetuntoa kokonaisuutena.

Viimeiseksi teemaksi tuli toiminnallisten menetelmien vaikutus lapsen itsetuntoon. Tämän osuuden teoreettinen tieto pohjautui tämän opinnäytetyön tietoperustaan. Tieto menetelmien vaikuttavuudesta tarjoaa kasvattajalle mahdollisuuden reflektointiin ja ammatilliseen pohdintaan. Osuudessa korostetaan sosiaalisten suhteiden merkitystä itsetuntoon sekä kasvattajan merkitystä lapsen luonteen vahvuuksien huomioon ottamisessa. Viimeinen teema myös kiteyttää koko oppaan tarkoituksen ja koostaa eri menetelmät yhteen. Osuus myös johdattaa kasvattajan ammatilliseen pohdintaan aikuislähtöisyydestä toiminnassa, sillä tämän oppaan tarkoituksena oli kuitenkin lisätä lapsen osallisuutta ja näkyvyyttä. Tilaa jalta saadun palautteen vuoksi viimeisen osuuteen lisättiin tekstiä siitä, että lapsen itsetuntoa vahvistetaan loppujen lopuksi hyvin yksinkertaisilla ja toisinaan huomaamattomilla tavoilla. Hyvä käsitys itsestä syntyy, kun lapsen lähipiirissä on kannustavia ihmisiä ja lupa kokeilla ja harjoitella elämäntaitoja (Cacciatore & Kortenien-Poikela, 2019, s. 98).

Oppaan ulkoasu valikoitui selkeyden ja luettavuuden mukaan. Opas on toteutettu Canva -ohjelmalla, joka sisälsi paljon erilaisia malleja oppaalle. Valitsin mallipohjan ilmaisten mallien joukosta ja käytin tämän valmiin mallin tekstifontteja ja kuvia oppaassa. Canva -ohjelmassa tästä mallista oli vain kuva kannesta, josta lähdin rakentamaan opasta (Kuva 1.). Oppaan väri on vaalea, jossa fonttien kirkkaat värit korostuvat. Oppaassa toistuvat kansilehden kuvat kirahveista ja puista. Samojen kuvien käyttö lisäsi oppaan yhtenäisyyttä. Värien ja kuvien valintaa ohjasi kohderyhmä varhaiskasvatuksessa. Vaikka opas on kasvattajille suunnattu, se on ulkoasultaan myös lapsen silmiin kiinnostava. Tekstiä ohjaa värikkäät otsikot ja alaotsikot, jotka selkeyttävät kokonaisuutta. Menetelmät on otsikoin eroteltu teoriaosuuksista. Opas on sähköisesti pdf-muodossa, jotta sen voi tarvittaessa myös tulostaa käyttöön. Opas on liitteenä tässä opinnäytetyössä (Liite 2).

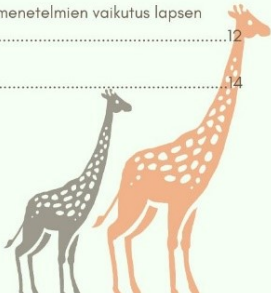


Kuva 1. Oppaan kansilehti.

Hyvän oppaan määritelmän mukaisesti (Differo, 2017) opinnäytetyössä tuotettu opas on juuri tilaajan ja varhaiskasvatusikäisten lasten tarpeisiin sopiva kokonaisuus. Menetelmät on kuvattu mahdollisimman selkeästi ja ytimekkäästi, jotta tilaajan on helppo ottaa opas työvälineenä käyttöön. Oppaan teoriaosuuksissa on hyödynnetty alan asiantuntijoita. Oppaan rakenne on kuvattu selkeästi sisällysluettelossa (Kuva 2.), josta kasvattajan on helppo löytää eri tilanteisiin tarvittavat menetelmät. Oppaan johdannon tarkoituksena on herättää kiinnostus sekä alustaa aihetta. Kaikissa teemoissa on aluksi tärppi itsetunnon vahvistamisesta kyseisellä teemalla (Kuva 3.). Tärpit johdattelevat aiheeseen ja harjoitteisiin. Salon (2013, s. 3) mukaan oppaan ulkoasu on hyvä pitää rauhallisena. Otsikointi ja väliotsikointi helpottaa oppaan luettavuutta. Oppaan värimaailmassa toistuu samat värit, jotta se olisi saumaton kokonaisuus.



<b>Sisällysluettelo</b>	
Johdanto.....	2
Mitä on itsetunto?.....	3
Lapsen itsetunto.....	4
Itsetuntoa liikkumalla.....	5
Itsetuntoa luonnosta.....	7
Itsetunto ja kaveritaidot.....	9
Kannustavaa kasvatusta.....	11
Toiminnallisten menetelmien vaikutus lapsen itsetuntoon.....	12
Lähteet.....	14



Kuva 2. Oppaan sisällysluettelo.



Kuva 3. Esimerkki itsetunnon vahvistamisen tärpistä.

### 5.3 Tilaajan palaute oppaasta

Tilaaja kokosi oppaasta oman arvionsa ja palautteen, jonka pohjalta vielä muokattiin opasta. Kysyin palautteen Hämeen ammattikorkeakoulun valmiilla opinnäytetyön arviointilomakkeella. Oppaassa oli tilaajan mielestä kattavasti, mutta ytimekkäästi tietoa itsetunnosta. Toiveena oli, että Lapsen itsetunto -osion kappaleita lyhennettäisiin, jotta teksti selkiytyisi. Teoriaan haluttiin osio, josta ilmeni, että ”vaikka toimisi kaikkien ohjeiden ja oppien mukaan, niin itsetuntoon vaikuttaa niin monet tekijät, ettei kaikkiin yksilöihin välttämättä toimi samat menetelmät”. Muutin hieman Lapsen itsetunto -osiota ja lisäsin viimeiseen teemaan toiminnallisten

menetelmien vaikutuksesta kappaleen, että lapsen itsetuntoa vahvistetaan loppujen lopuksi hyvin yksinkertaisilla ja toisinaan huomaamattomilla tavoilla.

Oppaan alkuun haluttiin johdanto. Tämän lisääminen selkiytti oppaan tavoitetta ja tarkoitusta sekä lisäsi hyvän oppaan piirteitä. Sivunumeroiden lisääminen selkeyttäisi sisällysluetteloja ja sen seuraamista. Kiitosta tuli tilaajan liikunta- ja luontopainotteisuuden huomioon ottamisesta sekä monipuolisista menetelmistä, jotka on kuvattu niin, että ne on helppo ottaa käyttöön. Nämä muutokset lisäsivät hyvän oppaan piirteitä.

## 6 POHDINTA OPINNÄYTETYÖPROSESSISTA

Opinnäytetyön lapsen itsetunnon vahvistamisesta oli sujuvaa lähteä työstämään. Taustatietoa ja asiantuntijalähteitä aiheesta oli paljon, mikä toisaalta teki haasteelliseksi sen, miten teoria ja opas rajautuisivat. Koko prosessin ajan pohdin, miten tämä opinnäytetyö on erilainen verrattuna muihin samantyyppisiin kokonaisuuksiin. Oppaasta muokkautui kuitenkin juuri tilaajan tarpeita vastaava kokonaisuus. Opas on kokonaisuutena sopiva myös muille varhaiskasvatuksen toimijoille, jotka haluavat jonkin tietyn teeman mukaisia harjoitteita itsetunnon vahvistamiseen.

Opinnäytetyön eettisyyteen kuuluvat hyvät tieteelliset käytännöt (Tuomi & Sarajärvi, 2018, ss. 150–151), joita pyrin noudattamaan. Toimintatapoihini kuuluivat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä sekä tulosten tallentamisessa ja niiden hävittämisessä opinnäytetyöprosessin jälkeen. Heti prosessin alussa tehtiin opinnäytetyösopimukset, joissa sovittiin asiat, joiden pohjalta opinnäytetyötä alettiin rakentamaan. Opinnäytetyön tilaaja oli hyvin joustava, ja sähköinen kanssakäyminen helpotti ajankäyttöä. Tilaaja oli toimijana minulle tuttu työharjoittelusta, joten yhteistyö oli helppoa. Valintoja opinnäytetyössä ohjasi osin myös oma näkemykseni heidän tarpeistaan itsetunnon vahvistamiseen liittyen. Nämä tarpeet osoittautuivatkin samoiksi kuin kasvattajien. Tarpeiden tiedostaminen lisää toimijan läpinäkyvyyttä ja luotettavuutta varhaiskasvatuksen kentällä. Tilaajatahon tuttuus saattoi vaikuttaa tiedostamattani tekemiini valintoihin. Myös riski siitä, että tiedostamattaan johdattelee tilaajaa haluaansa suuntaan, saattoi vähentää oppaan objektiivisuutta.

Opinnäytetyöprosessi eteni hitaasti, mutta varmasti. Hetkittäin tuntui, ettei tietomäärästä ja menetelmistä saisi selkeää kokonaisuutta, mutta osittain tiukankin rajaamisen jälkeen opinnäytetyön teoria ja opas tukevat toisiaan. Oppaan teemat antoivat suuntaa opinnäytetyön tietoperustan kokoamiselle. Teemat puolestaan nousivat opinnäytetyön tilaajan toiveista. Opinnäytetyön tekeminen lisäsi omaa ammattitaitoani lapsen itsetunnon vahvistamiseen. Tärkeää on myös ammattilaisena pohtia, millaiset ovat omat työkäytännöt itsetunnon vahvistamisen näkökulmasta.

Jatkotutkimuksena oppaan menetelmiä voisi kokeilla käytännössä, samoin niiden vaikuttavuutta lapsen itsetuntoon. Menetelmiä oppaassa on paljon, joten niiden käyttöä voisi havainnoida käytännössä. Tutkimus olisi varmasti pitkä ja vaatisi paljon aikaa ja resursseja. Tutkimuksessa voisi havainnoida ja haastatella lasten toimintaa ja kokemuksia. Itsetunto on niin laaja käsite, että sen tutkimista voisi rajata esimerkiksi jonkin sen osa-alueen mittaamiseen lapsilla. Itsetuntoa kuvaavia mittareita voisi käyttää tutkimaan itsetunnon laatua tai määrää esimerkiksi lapsen omasta näkökulmasta. Itsetuntoa voisi tutkia myös havainnoimalla varhaiskasvatushenkilöstön vuorovaikutuksen tapoja lapsen itsetuntoa vahvistavasta näkökulmasta.

## LÄHTEET

- Aalto, M. (2017). Päiväkodin nokkela keksintö vaatii vain palan teippiä ja hieman rohkeutta – Lauluviiva saa lapset esiintymään. *Helsingin Sanomat*. Haettu 9.5.2019 osoitteesta <https://www.hs.fi/kaupunki/art-2000005431179.html>
- Ahonen, L. (2017). *Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela, E. (2019). *Sisu tahto itsetunto. Portaat itkupotkuraivareista aggression hallintaan*. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. (2008). *Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa*. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Differo. (2017). Eri sisältölajit, osa 2: koukuttava opas. Haettu 21.5.2019 osoitteesta <https://differo.fi/eri-sisaltolajit-osa-2-koukuttava-opas/>
- Ensi- ja turvakotienliitto. (2016). Väkivalta ja laiminlyönti kasvatuksessa. Haettu 14.3.2020 osoitteesta <https://virtuaalikirja.fi/ensijaturvakotien-liitto/>
- Haajanen, K. (2011). *Lapsen itsetunnon tukemisen keinot päiväkodissa - henkilökunnan näkemyksiä ja hyviä käytäntöjä*. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. Lapin ammattikorkeakoulu. Haettu 14.5.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011121217963>
- Huilla, M. & Isokoski, S. (2013). *Lapsen tunnetaitojen ja itsetunnon vahvistaminen esi- ja alkuopetuksessa*. Pro gradu -tutkielma. Luokanopettajakoulutus. Jyväskylän yliopisto. Haettu 14.5.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-201312202861>
- Hujala, E. & Turja, L. (toim.) (2017). *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2017). *Hyvä itsetunto*. Helsinki: WSOY.
- Kettunen, I. (2018). Haastavaan tilanteeseen empatiaa ja lämmintä syliä. *Kasvu* 1, ss. 10-12.
- Koljonen, H. (2016). *"KATO KUN MÄ OSASIN!" –Opas kasvattajalle varhaiskasvatusikäisen lapsen itsetunnosta ja sen tukemisesta*. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Haettu 13.5.2016 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016112317060>

Laine, K. (2005). *Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa*. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Mattila, K-P. (2011). *Lapsen vahvistava kohtaaminen*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mielenterveystalo. (n.d.). Rakenna itsetuntoasi. Haettu 17.3.2019 osoitteesta <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/irtiahminnasta/Pages/Askel-9.aspx>

MLL. (n.d.) Leikkipankki. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Haettu 23.11.2019 osoitteesta <https://leikkipankki.xn--leikkipiv-12ac.fi/haku>

Neuvokas perhe. (n.d.) Osa 8. Kannusta ja kehu lasta. Haettu 3.12.2019 osoitteesta <https://neuvokasperhe.fi/osa-8-kannusta-ja-kehu-last>

Näkövammaiset ry. (2019). Pitkäloikka ja rattaanpyörät - Liikunta- ja palloleikkejä päiväkotiin. Haettu 26.11.2019 osoitteesta <https://www.silmaterä.fi/nakkarila/paivahoitoon/paivakoti-ikaiset-lapset/paivakotiin-liikuntaleikkejä/>

Lastentarhanopettajaliitto. (2017). Nyt on pedagogiikan aika! Haettu 8.5.2019 osoitteesta <https://www.lastentarha.fi/uploads/2018/10/31eded03-pedagogiikanaikajulkaisu-6.pdf>

OKM. (n.d.). Varhaiskasvatuspalvelut. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Haettu 9.5.2019 osoitteesta <https://minedu.fi/varhaiskasvatuspalvelut>

OPH. (n.d.) Varhaiskasvatus. Opetushallitus. Haettu 8.5.2019 osoitteesta [https://www.oph.fi/koulutus\\_ja\\_tutkinnot/varhaiskasvatus](https://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/varhaiskasvatus)

OPH. (n.d. a) Psykkinen turvallisuus. Opetushallitus. Haettu 28.10.2019 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/psykkinen-turvallisuus>

OPH. (2018). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Määräykset ja ohjeet 2018: 3a. Opetushallitus. Haettu 28.10.2019 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatussuunnitelman-perusteet>

Pulkkinen, L. (2002). *Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Romppainen, P. (2019). Pienryhmäpedagogiikasta hyötyvät kaikki. *Pieni on suurin - Varhaiskasvattajan lehti*. 2/2019. Haettu 13.5.2019 osoitteesta <http://www.pienionsuurinlehti.fi/pos-2-19-pienryhmapedagogiikasta-hyotyvat-kaikki/>

Salo, O. (2013). *Viestintää kaikille. Saavutettavan viestinnän opas kulttuuritoimijoille*. Helsinki: Kulttuuria kaikille -palvelu / Kulttuuria kaikille tuki ry.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006) KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovarasto. Haettu 12.9.2019 osoitteesta [https://www.fsd.uta.fi/menetelma-opetus/kvali/L7\\_3\\_4.html](https://www.fsd.uta.fi/menetelma-opetus/kvali/L7_3_4.html)

Sinkkonen, J. (2012). *Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun*. Helsinki: WSOY.

SLL. (n.d.). Koulumetsät. Suomen luonnonsuojeluliitto. Haettu 26.11.2019 osoitteesta <https://www.sll.fi/mita-me-teemme/kestava-elamantapa/askelia-eteenpain/koulumetsat>

Ståhlberg, L. (2019). *Pienryhmäohjaajan opas*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Suomen YK-liitto. (2016). YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus ja sopimuksen valinnaiset pöytäkirjat. Haettu 20.2.2020 osoitteesta [https://www.ykliitto.fi/sites/www.ykliitto.fi/files/media/Lapsen\\_oikeudet\\_2016\\_fi\\_net.pdf](https://www.ykliitto.fi/sites/www.ykliitto.fi/files/media/Lapsen_oikeudet_2016_fi_net.pdf)

Terve Koululainen. (2019). UKK-instituutti. Itsetuntoa liikunnalla. Haettu 23.11.2019 osoitteesta <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ilma-piiri-ja-pelisaannot/itsetuntoa-liikunnalla/>

Toivakka, S. & Maasola, M. (2011). *Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. (2016). *Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa*. Jyväskylä: PS-kustannus.


Varhaiskasvatustilaki 540/2018. Haettu 28.10.2019 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>

Vilkka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Tammi.

Väestöliitto. (2019). Nuoret. Itsetunto. Haettu 13.8.2019 osoitteesta <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/itsetunto/>






Rantala, J. (2014). Kannustava kasvatus kannattaa. *Yle*. Haettu 9.11.2019 osoitteesta <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2009/10/15/kannustava-kasvatus-kannattaa>


## Sähköpostikysely tilaajalle



Roosa-Mari Aaltonen

ti 13.8.2019 12:43





Opinnäytetyösuunnitelma1.d...  
85 kt

Moi!

Olisi mukavaa, jos henkilökunnasta muutama voisi vastata näihin kysymyksiin opinnäytetyötäni koskien.

Opinnäytetyön aihe on lapsen itsetunnon vahvistaminen varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyö käsittelee itsetuntoa ja sen kehittymistä lapsuudessa. Opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena, jolloin varhaiskasvatukseen saadaan konkreettinen opas käytännön työhön vahvistamaan lapsen itsetuntoa toiminnallisilla menetelmillä. Kysyisinkin henkilökunnan toiveita ja mielipiteitä oppaan sisällöstä.

Millaisia menetelmiä lapsen itsetunnon vahvistamisesta toivoisit oppaan sisältävän? Miten oppaan menetelmät voisivat painottua, esimerkiksi taide, liikunta, musiikki tai joku muu vai monia eri painotuksia samassa oppaassa? Olisiko muita toiveita oppaaseen liittyen?

Vastaukset ovat vain minun käyttöön, eikä kenenkään nimiä julkaista. Sähköpostiviestit poistetaan, kun tarvittavat tiedot on saatu kerättyä opinnäytetyöhön. Liitteenä myös opinnäytetyön suunnitelma kokonaisuudessaan.

Terveisin  
Roosa-Mari Aaltonen  
roosa-mari.aaltonen@student.hamk.fi



# LAPSEN ITSETUNNON VAHVISTAMINEN

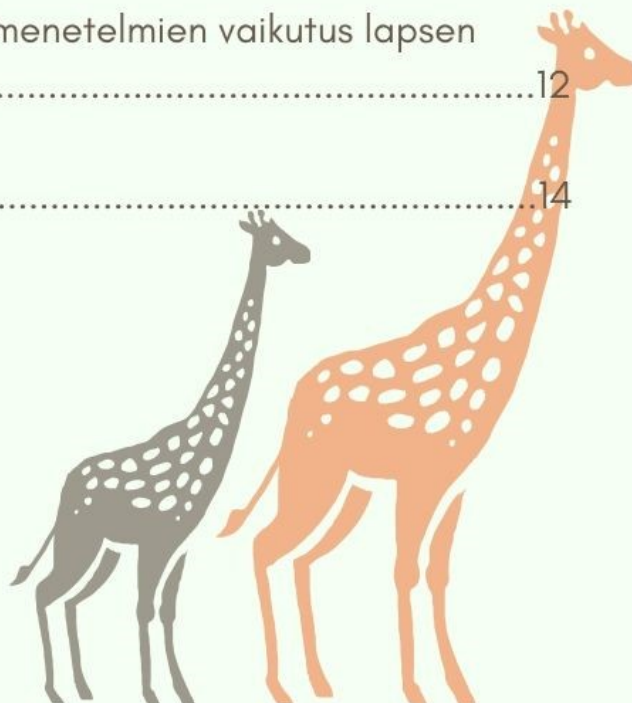
OPAS KASVATTAJILLE

Roosa-Mari Aaltonen



# Sisällysluettelo

Johdanto.....	2
Mitä on itsetunto?.....	3
Lapsen itsetunto.....	4
Itsetuntoa liikkumalla.....	5
Itsetuntoa luonnosta.....	7
Itsetunto ja kaveritaidot.....	9
Kannustavaa kasvatusta.....	11
Toiminnallisten menetelmien vaikutus lapsen itsetuntoon.....	12
Lähteet.....	14



## Johdanto

Tämän oppaan tavoitteena on olla konkreettinen apuväline lapsen itsetunnon vahvistamiseen varhaiskasvatuksessa toiminnallisten harjoitteiden kautta. Opas auttaa kasvattajaa lisäämään vahvistavaa kohtaamista ja vuorovaikutusta lapsen kanssa. Se lisää myös lapsen itsetuntemusta ja auttaa minäkuvan rakentumisessa. Oppaan tavoitteena on itsetuntoa vahvistavien menetelmien kautta saada lapsi tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan, niin, että lapsi ymmärtää jokaisen olevan jossain hyvä ja kaikilla olevan erilaisia ominaisuuksia.

Tarkoituksena on lisätä lapsen yksilöllistä kohtaamista ja huomioimista, sekä huomion kiinnittämistä siihen, millaista on lapsen itsetuntoa vahvistava toiminta. Koottujen menetelmien tavoitteena on lisätä lapsen näkyväksi tuleamista ja hänen toimijuutensa vahvistamista. Opas on kasvattajan hyödyllinen työväline varhaiskasvatuksessa, jonka avulla hän pystyy ohjaamaan itsetuntoa vahvistavaa toimintaa sekä refleктоimaan toimintansa hyötyjä pitkällä aikavälillä. Opas sisältää teoriaa itsetunnosta sekä ideoita toimintaan, millaisia menetelmiä ja leikkejä siinä voisi hyödyntää lapsen itsetuntoa vahvistavasta näkökulmasta.

Opas on koottu tilaajatahon toiveiden pohjalta ja sisältää tietoa itsetunnosta ja lapsen itsetunnosta sekä harjoitteita eri teemoista. Teemoja ovat liikunta, luonto, kaveritaidot ja kannustava kasvatus. Lopuksi opas kiteyttää näiden itsetuntoa vahvistavien harjoitteiden reflektionnin ja ammatillisen pohdinnan. Siinä korostuvat sosiaalisten suhteiden merkitys itsetuntoon sekä kasvattajan merkitys lapsen luonteen vahvuuksien huomioimisessa. Viimeinen teema myös kiteyttää tämän koko oppaan tarkoituksen ja kokoaa eri menetelmät yhteen.

## Mitä on itsetunto?

Itsetunto on ominaisuus, jota emme voi nähdä. Se kuitenkin vaikuttaa ihmisen ajatuksiin ja tekoihin sekä koko olemukseen. Oma itsetuntoaan viestitään joka tilanteessa. Nämä viestit kertovat toisille ihmisille paljon. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen, 2008, s. 12) Yksi itsetunnon tärkeimmistä toiminnoista on se, millaisena ihminen näkee oman merkityksensä ja arvostaako itseään. Hyvä itsetunto rakentuu ensisijaisesti siitä, että tietää ja hyväksyy omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Hyvän itsetunnon omaava hyväksyy siis itsensä sellaisena kuin on. (Laine, 2005, s. 24)

Itsetuntoa voidaan nimittää myös itsearvostukseksi ja sitä kuvaa itseluottamuksen ja -varmuuden määrä. Hyvään itsetuntoon liitetään se, että kokee oman elämänsä olevan arvokas ja ainutkertainen. Itsetunto ei ole riippuvainen ulkoisista tekijöistä vaan se lähtee sisältäpäin. Ihminen siis itse päättää oman elämänsä ratkaisuista ja on riippumaton muiden ihmisten mielipiteistä. (Keltikangas-Järvinen, 2017, ss. 19-20)

Itsetunto alkaa rakentua jo lapsuudessa ja se kehittyy koko elämän ajan. Itsetunto muuttuu eri elämäntilanteissa ja voi saada kolauksiakin, jotka kuuluvat elämään. Hyvän itsetunnon avulla ihmisen on helpompi käsitellä vaikeita tilanteita ja pettymyksiä. Se myös auttaa myöntämään epäonnistumisia ja jatkossa oppimaan niistä. (Keltikangas-Järvinen, 2017, s. 25) Itsetunto ohjaa toimintaamme ja sen puute saattaa vaikuttaa hyvinvointiin, mielenterveyteen ja sosiaalisiin suhteisiin. Itsetunto liittyy elämässämme lähes kaikkeen. Se ohjaa toimintaamme. (Toivakka & Maasola, 2011, s. 15)



## Lapsen itsetunto

Hyvän itsetunnon perusta pohjautuu jo todella varhaiseen lapsuuteen. Vauvan itsetunto lähtee kehittymään samoista osista kuin perusluottamus. Itsetunnon kehitykseen vaikuttaa hoidon oikea-aikaisuus eli lasta hoidetaan silloin, kun hän sen itse ilmaisee. Tällöin lapsi huomaa, että voi hallita asioita, jotka liittyvät häneen itseensä ja elämäänsä. Kyky luottaa itseensä nousee siitä tunteensa, että voi luottaa muiden huolenpitoon. (Keltikangas-Järvinen, 2017, ss. 149–150) Juuri tämä fyysinen tietoisuus itsestä kehittyy todella varhain. Se liittyy paljon yksilön kehoon ja siihen millaisia tuntemuksia pienellä lapsella kehossa tapahtuu. Sosiaalisen vuorovaikutuksen myötä lapsi alkaa tiedostaa rajaa fyysisen ja psyykkisen tietoisuuden välille. Lapsi huomaa, että hän voi vaikuttaa ympäristöön ja muuttaa omaa käytöstään sen mukaan. Kun lapsi pystyy vertailemaan itseään muihin, arvioimaan omaa käytöstään sekä tuntemaan onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksia, lapsen itsetunto on alkanut kehittyä. (Laine, 2005, ss. 33–34)

Turvallisuuden tunne on olennainen osa itsetunnon kehitystä. Kasvattajana lapsen hyvä kohtaaminen lisää turvallisuuden tunnetta, johon lapsen ei tarvitse täyttää minkäänlaisia ehtoja, vaan se on vilpitöntä ymmärrystä ja kohtaamista lapsen kokemuksi kunnioittaen. (Mattila, 2011, ss. 61–62) Kasvattajan näkökulmasta on tärkeää huomata, että aina ulkoiset käyttäytymisen merkit eivät automaattisesti tarkoita hyvää tai huonoa itsetuntoa. Lapsi voi käyttäytyä itsevarmasti sosiaalisissa tilanteissa esimerkiksi tuomalla itseään esiin ja rehvestelemalla, mutta saattaakin olla, että lapsi peittelee omaa epävarmuuttaan ja heikkouksiaan tämän kaltaisella käytöksellä. (Laine, 2005, s. 25)

Varhaiskasvatussuunnitelmaan on kirjattu lapsen kokonaisvaltaisen kasvun, kehityksen ja oppimisen määreit, jotka ohjaavat kasvattajan toimintaa lapsen itsetunnon vahvistamiseen. Lapsen omaa varhaiskasvatussuunnitelmaa laadittaessa on otettava huomioon lapsen yksilölliset tarpeet, osaaminen, vahvuudet sekä kiinnostuksen kohteet. Näistä kirjatut tavoitteet ohjaavat lapsen kehityksen, oppimisen ja hyvinvoinnin tukemiseen. Varhaiskasvatuksen arvoperustaan kuuluu lapsen hyväksyminen ja arvostaminen juuri sellaisena kuin hän on. Lapsen oikeus on ilmaista itseään, ajatuksiaan ja mielipiteitään sekä tulla ymmärretyksi niillä keinoilla, joita hänellä on. Jokaisella lapsella on myös oikeus kannustavaan palautteeseen. (OPH, 2018, ss. 6, 9, 16)

## Itsetuntoa liikkumalla



Liikunta lisää onnistumisen kokemuksia ja mahdollisuuksia itsensä ylittämiseen. Itseluottamus kasvaa, kun huomaa omia vahvuuksiaan liikunnan parissa. Ryhmän kannustus lisää tunnetta siitä, että on hyväksytty ja tärkeä osa ryhmää.

### Kannustuspiiri

Leikissä osallistujat ovat piirissä, joko seisoen tai istuen. Jokainen osallistuja vuorollaan juoksee piirin ympäri, jolloin muut leikkijät kannustavat ja hurraavat piirin kiertäjälle. Kannustuspiirin voi myös varioida niin, että jokainen vuorollaan tekee jonkin liikkeen ja muut hurraavat liikkeen tekijälle. Tämä leikki sopii hyvin toiminnan aloitukseen. Leikin ohjaaja johdattelee toimintaa, että se on mielekästä kaikille. Lasta saattaa esimerkiksi ujostuttaa, jolloin kannustuspiiriä voi muokata niin, että piirin voi kiertää pareittain.

### Solmuleikki

Leikissä ryhmä asettuu piiriin käsi kädessä. Yksi tai kaksi leikkijää asettuvat piirin ulkopuolelle eivätkä saa nähdä, mitä piirissä tapahtuu. Piirissä olijat menevät sokin sokin piirillä toistensa käsien alta ja yli, jolloin piiri on solmussa. Käsistä ei saa päästää irti missään vaiheessa. Piirin ulkopuolella olijat ovat solmun selvittäjiä. Selvittäjät yrittävät ratkaista solmun ohjaamalla muita leikkijöitä liikkumaan niin, että solmu aukeaa. Leikin ideana on yhteisen sävelen löytäminen ryhmässä.

### Seuraa johtajaa

Leikissä yksi lapsi valitaan johtajaksi ja hän lähtee kuljettamaan muuta ryhmää jonossa. Johtaja liikkuu tilassa haluamallaan tavalla ja leikkijät matkivat vuoronperään, mitä liikkeitä johtaja näyttää. Tilassa voi olla esteitä, jotta jonon on haastavampaa kulkea. Leikki sopii kaikenikäisille ja voidaan toteuttaa erikokoisten ryhmien kanssa.

### Ilmapalloleikki

Leikkiin tarvitset ilmapalloja. Leikissä on ideana pompottaa ilmapalloa niin kauan kuin pystyy. Leikkiä voi vaikeuttaa rajaamalla esimerkiksi, millä ruumiinosalla palloa pompottaa. Leikkiin voi lisätä myös kaveritaitoja, jolloin pompotellaan palloa pareittain tai pienessä ryhmässä. Ilmapallon pompotuksen avulla saadaan helposti onnistumisen kokemuksia esimerkiksi muiden kannustuksen kautta. Pareittain tai ryhmässä leikittynä lapsi oppii tekemään yhteistyötä kaverin kanssa.

### Pitkäloikka

Leikissä yritetään loikata niin pitkälle kuin pystyy. Ryhmän ensimmäinen loikkaaja aloittaa ja seuraava loikkaaja jatkaa siitä, mihin edellinen hyppäsi. Leikissä on ideana puhalttaa yhteen hiileen ja saada onnistumisen kokemuksia yhdessä loikatusta määrästä. Jokainen leikkijä on merkittävä osa yhteistä loikan pituutta.





## Itsetuntoa luonnosta



Luonnossa oleminen vähentää lasten stressiä ja lisää keskittymiskykyä. Luonto vaikuttaa myös luovuuteen, koordinaatiokykyyn ja myönteisiin tunteisiin toisia kohtaan. Lasten välinen kanssakäyminen helpottuu luonnossa.

### Oma kuva

Oman kuvan teko on lapsen itsenäinen tehtävä. Ohjaaja antaa oman kuvan tekemiselle materiaalit. Tässä voi hyödyntää esimerkiksi luonnonmateriaaleja. Lapsi saa vapaasti toteuttaa oman kuvansa materiaaleista. Oman kuvan tekemiseen liittyy kasvattajan kanssa kahdenkeskinen vuorovaikutus. Teoksen kuvaaminen on tärkeää, jos kuva jää paikoilleen esimerkiksi luonnossa. Kun lapsen oma kuva on valmis, kasvattaja voi pitää haastattelun, jossa mietitään lapsen vahvuuksia.

Millainen sinä olet?

Mitä osaat hyvin?

Mitä haluaisit oppia?

Missä asioissa tarvitset vielä harjoitusta/apua?

Mistä haaveilet?

### Valokuvaus

Luonnossa liikkeessä voi nähdä kaikenlaista upeaa ja hienoa. Tässä harjoituksessa ideana on kuvata lapsen mielestä hieno kohta tai paikka. Jos lapsi osaa käyttää kameraa tai puhelinta, lapsi voi kuvata itse, jotta varmasti oikea asia tulee kuvatuksi. Kuvista voidaan tehdä esimerkiksi näyttely, jossa jokainen lapsi saa kertoa omasta kuvastaan.



### Jumpparata luonnossa

Luonnossa pystyy helposti tekemään jumpparadan materiaaleista, joita ympärillä on. Kepeistä voi tehdä hyppely- tai pujotteluesteitä, kivien päällä voi tasapainoilla. Kiipeämistä voi harjoitella vaikka pienen kallion päälle tai puuhun, joka on kiipeämiseen sopiva. Jumpparata on lapselle mukava tapa saada onnistumisen kokemuksia ja auttaa radan ideoinnissa ja toteutuksessa.

### Metsänhaltija

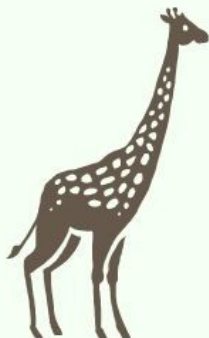
Yksi leikkijöistä on metsänhaltija ja asettuu valtaistuimelle, johonkin korkealle kohdalle esimerkiksi jokin kumpu tai kivi. Muut leikkijät menevät piiloon. Metsänhaltija tarkkailee ympäristöä ja jos hän huomaa, että joku leikkijä lähestyy, huutaa tämän nimen. Jos taas joku leikkijöistä ehtii valtaistuimelle metsänhaltijan huomaamatta tulee hänestä uusi metsänhaltija.

### Halauspuu

Jokainen lapsi saa valita oman halauspuun. Puun rungon paksuus on omien käsien halauksen pituinen mitta. Omalle puulle voidaan kertoa salaisuuksia, piirtää ja pitää huolta puusta.



## Itsetunto ja kaveritaidot



Hyvä ryhmähenki ja osallisuuden tunne ryhmässä vahvistavat lapsen itsetuntoa. Itsetunto kehittyy yhdessä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Kasvattaja auttaa lapsia hyväksyvän ja turvallisen ilmapiirin luomisessa.

### Ryhmän yhteiset pelisäännöt

Ryhmän yhteisten pelisääntöjen tekeminen lisää ryhmän yhteishenkeä. Lapset pääsevät itse vaikuttamaan sääntöihin. Tähän tehtävään liittyy vahvasti lasten keskinäisten suhteiden parantaminen yhteisten sääntöjen kautta. Kaikkien lasten mielipide tulee kuulla pelisääntöjä tehdessä. Säännöt on hyvä laittaa esille johonkin, missä niihin voi aina tarvittaessa palata ja muistuttaa lapsia yhteisistä säännöistä.

### Käsi olkapäälle

Leikissä ohjaaja kysyy ryhmältä kysymyksiä ja lapset liikkuvat sellaisen ryhmäläisen luo, johon kysymys pätee ja laittavat käden tämän olkapäälle. Leikissä on kyse muiden taitojen tunnistamisesta sekä yhteishengestä. Leikin ideana on huomata, että jokainen on hyvä jossakin taidossa.

Kysymyksiä voi olla esimerkiksi:

Kuka on mielestäsi mukava? lempeä? kiltti? ystävällinen? luotettava?

Kenen kanssa menisit urheilemaan? pyöräilemään? leipoisit pullaa?

Kuka on mielestäsi hyvä piirtämään? laulamaan? tanssimaan?

### Minä olen hyvä

Harjoituksessa seistään. Leikin ohjaaja kertoo taitoja ja, jos lapsi osaa kyseisen taidon hän menee kyykkyy. Näitä voi olla esimerkiksi: Olen hyvä kalastamaan/ kuuntelemaan/ laulamaan/ tanssimaan/ leikkimään kavereiden kanssa/ rakentamaan legoilla/ piirtämään jne.

Lapset voivat itse keksiä lisää taitoja, joita he itse osaavat. Leikissä voi huomata asioita, jotka yhdistävät lapsia. Tämä lisää yhteenkuuluvuutta.

## Sokon opastaminen

Leikkijät jaetaan pareihin. Toinen pareista on ensin sokkona. Toinen pari ohjaa. Ohjaaminen voi tapahtua pelkällä äänellä tai pari voi myös pitää esimerkiksi käsistä kiinni. Leikin voi järjestää ulkona, sillä maaston vaihtelevuus tuo ohjaamiseen haastetta. Leikkiä voi varioida myös, että sokkona on monta osallistujaa jonossa ja jonon viimeinen ohjaa koko jonoa puristamalla aina edessä olevan hartioita. Hartian puristus siirtyy jonossa eteenpäin, jolloin jonon ensimmäinen kääntyy siihen suuntaan kumpaa hartiaa on puristettu. Leikin idea on lisätä ryhmän yhteishenkeä ja luottamusta kaveria kohtaan.

## Jäätäneet hernepusstit

Leikissä jokaisella leikkijällä on hernepussi päänsä päällä. Leikkijät liikkuvat tilassa ja yrittävät liikkua niin ettei hernepussi putoaisi. Leikin ohjaaja kehottaa leikkijöitä liikkumaan eri tavoilla, esimerkiksi nopeasti, hitaasti, hyppien, takaperin jne. Jos hernepussi putoaa, leikkijä jää paikoilleen jäätäneenä. Toisen leikkijän pitää poimia pussi ja asettaa se paikoilleen, jotta leikkijä sulaa. Leikin ideana on kavereiden auttaminen, jotta he eivät joutuisi olemaan jäätäneenä.

## Robotti

Robottileikissä leikkijät liikkuvat tilassa kuin robotit. Robotit eivät kuitenkaan liiku itse haluamaansa suuntaan, vaan kaksi leikkijöistä on robottien korjaajia, jotka muuttavat robottien suuntaa. Ideana on, ettei robotit törmäilisi toisiinsa. Leikki lisää kaveritaitoja ja luottamusta.

## Pallonkuljetus

Leikkijät jaetaan pareihin. Jokaiselle parille annetaan pallo. Pallo asetetaan parin kylkien, selkien tai vatsojen väliin. Parit yrittävät kuljettaa palloa niin, ettei se putoa. Jos pallo putoaa, se asetetaan takaisin ja leikkijät voivat jatkaa matkaa.



## Kannustavaa kasvatusta



Kannustavan kasvatuksen ydin on, että lapsen tunne huomataan ja nimetään. Kannustaen kasvatettu lapsi uskoo omiin kykyihinsä ja olevansa hyväksytty omana itsenään. Lapsi uskaltaa yrittää itse, mutta luottaa myös siihen, että saa apua, jos sitä tarvitsee. Kannustaminen on helppo tapa vaikuttaa lapsen käytökseen, sillä positiivinen palaute vahvistaa hyvää käytöstä ja motivoi oppimaan uutta.

### Sanallinen kannustus

Sanallisessa kannustamisessa lasta kehuaan tilanteissa, joissa on toiminut hyvin. "Hienosti tehty!" "Oletpa taitava!"

### Kiittäminen

Kiittäminen hyvin tehdystä työstä, motivoi lasta tekemään sen uudestaan. "Kiitos, että autoit lelujen siivoamisessa."

### Yrittämiseen kannustaminen ja siitä kehuminen

Lapsi oppii yrityksen ja erehdyksen kautta. Vaikka ei aina onnistuisikaan, niin kannustava palaute yrittämisestä motivoi yrittämään uudelleen. "Hyvä, että yritit ja olen sinusta ylpeä!"

### Sanaton kehuminen

Peukun näyttäminen, olalle kosketus, tukan pörötys, lämmin katse ja hymy.

### Kehu lasta toiselle aikuiselle

Positiivinen palaute tehostuu, kun kertoo hyvästä käytöksestä myös toiselle aikuiselle niin, että lapsi kuulee kehun.

### Kyselevä kehuminen

Lapsi pääsee kertomaan omista oppimiskokemuksistaan, kun aikuinen kyselee, miten lapsi on esimerkiksi oppinut jonkin taidon. "Miten sinä olet näin taitava tässä asiassa?"

# Toiminnallisten menetelmien vaikutus lapsen itsetuntoon

Toiminnallisten menetelmien ja positiivisen lapsen kohtaamisen tavoitteena on saada lapsi tietoiseksi omista vahvuuksistaan ja osaamisestaan. Varhaiskasvatuksella on hyvä mahdollisuus kasvattaa lasten luonteen vahvuuksia, jonka varaan tuleva oppiminen ja opiskelu perustuu. Lapsen omien luonteen vahvuuksien löytäminen lisää lapsen hyvinvointia ja itseluottamusta. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, ss. 10, 29, 36)

Itsetunto kehittyy vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Lapsen sosiaalinen aktiivisuus lisääntyy, kun hän kokee onnistumisen kokemuksia yhdessä muiden kanssa. (Laine, 2005, s. 100) Kasvattajan näkökulmasta on tärkeää huomata lapsessa vahvuudet ja voimavarat, joita lapsi ei ehkä itse ole huomannut ja sanallistaa ne. Näin lapsi tulee tietoiseksi omista vahvuuksistaan. Voisi ajatella, että haastava käytös johtuu jonkin luonteen piirteen vahvuudesta ja sen avaaminen lapselle lisää lapsen tietoisuutta itsestään. Näin kasvattaja säilyttää kasvatuksessa positiivisen sävyn ja antaa lapselle rakentavaa palautetta. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, s. 69)

Toiminnallisten menetelmien tukena positiivisen palautteen merkitys on suuri. Sillä on myönteinen vaikutus lapsen itsetuntoon ja käyttäytymiseen. Positiivinen palaute edistää esimerkiksi toiminnan oppimista, jolloin se vaikuttaa lapsen motivaatioon harjoitella kyseisiä taitoja. Palautteen antamisessa on tärkeää kasvattajan vuorovaikutustapa, johon liittyy vahvasti aitous. Tässä tilanteessa on merkittävää kasvattajan lämmin ja aito läsnäolo. (Ahonen, 2017, ss. 204–205) Lapsen kiittäminen yrityksestä ja erehdyksestä, sinnikkydestä ja halusta oppia, lisää jatkumoa sille, että lapsi haluaa jatkossakin saada hyvää palautetta. Kun lapsi tuntee olonsa hyväksytyksi sellaisena kuin on, hänelle kehittyy hyvä itsetunto. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela, 2019, ss. 104–105)

Lapsen itsetuntoa vahvistamalla edistetään psyykkistä turvallisuutta. Ryhmytyminen ja osallisuuden tunne ryhmässä tukee lapsen itsetuntoa. Kasvattajan tehtävä on luoda ryhmään turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri, joka tukee lapsen kaveritaitoja. Lapsen itsetunto vahvistuu

sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja kasvattajan tehtävänä on mahdollistaa näitä tilanteita leikin ja oppimisen kautta. Turvallinen ympäristö sallii lapsenilmaista myös kielteisiä tunteita ja mahdollisuuden saada tukea luotettavalta ja turvalliselta aikuiselta. (OPH, n.d.)

Ohjattujen menetelmien ongelmana saattaa ilmetä liika aikuislähtöisyys toiminnassa. Menetelmien toiminnalliset osuudet tulisi siis miettiä niin, että ne tempaisivat lapset mukaan toimintaan. Näitä menetelmiä on esimerkiksi liikuntaleikit, joissa lapsi on itse aktiivinen toimija. Toiminnallisten menetelmien mielekkyys liittyy myös paljolti siihen, onko lapsi saanut vaikuttaa toiminnan suunnitteluun. Lapsen osallisuus ei kuitenkaan poissulje kasvattajan vastuuta tai pedagogista asiantuntijuutta. Kasvattajan rooli tässä tilanteessa on rikastuttaa lapsen toiveiden pohjalta laadittua toimintaa. (Ahonen, 2017, ss. 174-175)

Vaikka itsetunnon vahvistaminen on vastuullinen ja vaativa tehtävä, sitä voidaan tukea ja vahvistaa hyvin yksinkertaisin keinoin. Lapsen itsetunto kasvaa jo pelkästään siitä, että häntä kuunnellaan ja muistetaan joskus sanoa, että hän on tärkeä ja mukava. (Keltikangas-Järvinen, 2017, s. 298) Hyvä käsitys itsestä syntyy, kun lapsen lähipiirissä on kannustavia ihmisiä ja on lupa kokeilla ja harjoitella elämäntaitoja (Cacciatore & Korteniemi-Poikela, 2019, s. 98).



# Lähteet

Ahonen, L. (2017). *Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela, E. (2019). *Sisu tahto itsetunto. Portaat itkupotkuraivareista aggression hallintaan*. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. (2008). *Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa*. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Keltinkangas-Järvinen, L. (2017). *Hyvä itsetunto*. Helsinki: WSOY.

Laine, K. (2005). *Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa*. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Mattila, K-P. (2011). *Lapsen vahvistava kohtaaminen*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mielenterveystalo. (n.d.). Rakenna itsetuntoasi. Haettu 17.3.2019 osoitteesta <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/irtiahmennasta/Pages/Askel-9.asp>

Mielenterveystalo. (n.d.) Luonnon vaikutus hyvinvointiin. Haettu 26.11.2019 osoitteesta [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/opaat/tietoa\\_luonnon\\_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon\\_vaikutus\\_hyvinvointiin.aspx#sosiaalinen\\_hyvinvointi](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/opaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon_vaikutus_hyvinvointiin.aspx#sosiaalinen_hyvinvointi)

MLL. (n.d.) Leikkipankki. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Haettu 23.11.2019 osoitteesta <https://leikkipankki.xn--leikkipiv-12ac.fi/haku>

Neuvokas perhe. (n.d.) Osa 8. Kannusta ja kehu lasta. Haettu 3.12.2019 osoitteesta <https://neuvokasperhe.fi/osa-8-kannusta-ja-kehu-last>

Näkövammaiset ry. (2019). Pitkälöikka ja rattaanpyörät - Liikunta- ja palloleikkejä päiväkotiin. Haettu 26.11.2019 osoitteesta <https://www.silmatera.fi/nakkarila/paivahoitoon/paivakotikaiset-lapset/paivakotiin-liikuntaleikkejä/>

OPH. (2018). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Opetushallitus. Haettu 28.10.2019 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatussuunnitelmien-perusteet>

OPH. (n.d.) Psykkinen turvallisuus. Opetushallitus. Haettu 28.10.2019 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/psykkinen-turvallisuus>

SLL. (n.d.). Koulumetsät. Suomen luonnonsuojeluliitto. Haettu 26.11.2019 osoitteesta <https://www.sll.fi/mita-me-teemme/kestava-elamantapa/askelia-eteenpain/koulumetsat>

Terve Koululainen. (2019). UKK-instituutti. Itsetuntoa liikunnalla. Haettu 23.11.2019 osoitteesta <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ilmapiiiri-ja-pelisaannot/itsetuntoa-liikunnalla/>

Toivakka, S. & Maasola, M. (2011). *Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen*. Jyväskylä: PS-kustannus

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. (2016). *Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa*. Jyväskylä: PS-kustannus.

YLE. (2014). Kannustava kasvatus kannattaa. Haettu 9.11.2019 osoitteesta <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2009/10/15/kannustava-kasvatus-kannattaa>